

Selecciones

JULIO 2026

READER'S DIGEST

FOCO

Michelle
Pfeiffer
PÁGINA 30

LO QUE NOS SOSTIENE

**Cómo mantener
las articulaciones
flexibles y sin dolor**

PÁGINA 34

BAJO LAS AGUAS

**El último templo
de Cleopatra** PÁGINA 86

PSICOLOGÍA

**Por qué a menudo
nos sobreestimamos**

PÁGINA 52

**Autismo: una terapia
basada en la cocina** PÁGINA 58

ENLACE AL CANAL

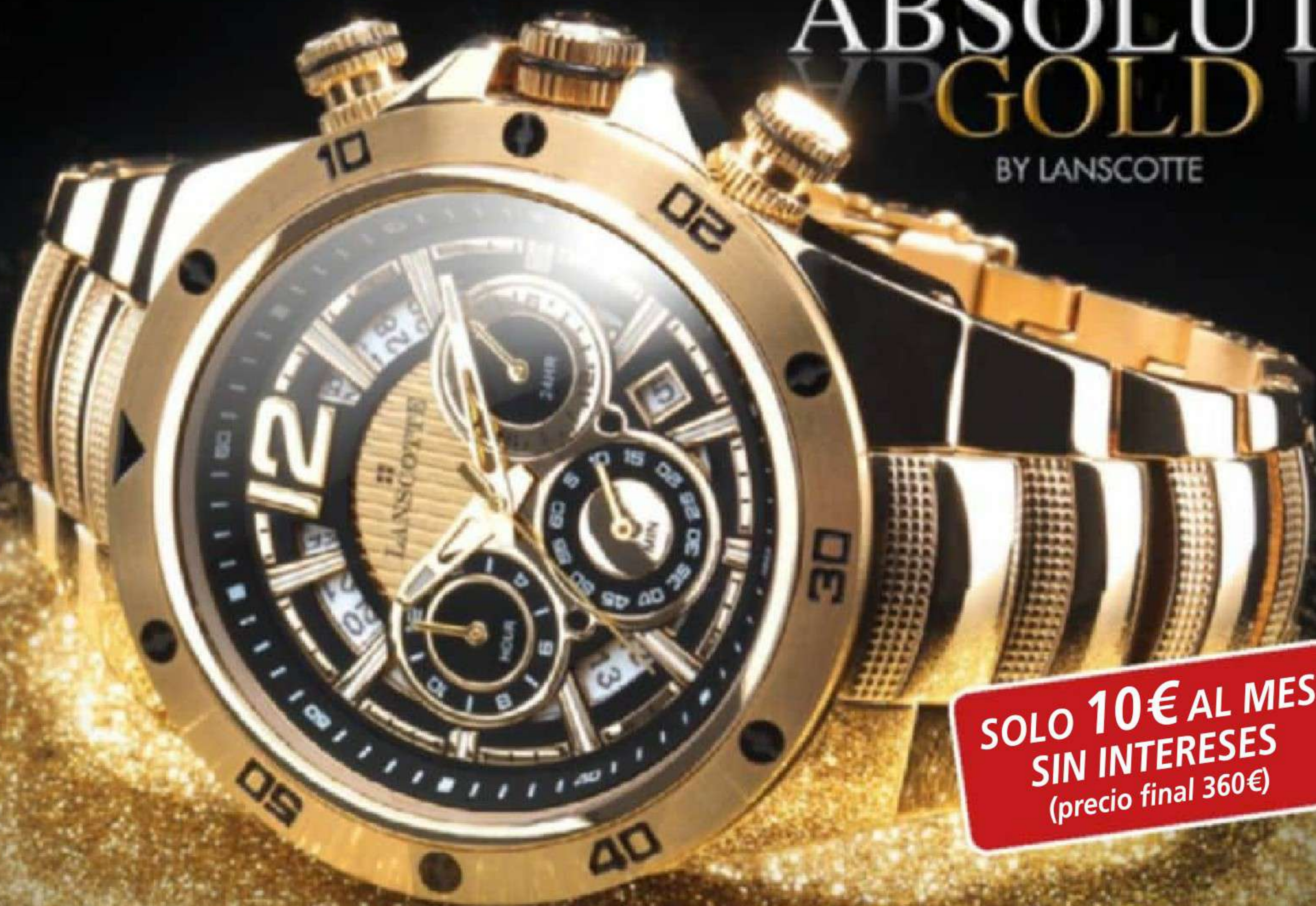
x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Oro de Primera Ley, 100% Acero Quirúrgico
y un diseño magistral de la firma suiza Lanscotte...

ABSOLUTE
GOLD
BY LANSCOTTE



SOLO 10€ AL MES
SIN INTERESES
(precio final 360€)

**CALENDARIO
OPEN DATE**

**DOBLE HUSO HORARIO
CON MINUTAJE INDEPENDIENTE**

**FUNCIÓN
24 HORAS**

**GUILLOCHÉ
GEOMÉTRICO**



Grabados exclusivos
de Lanscotte



Cierre de seguridad



CARACTERÍSTICAS

- 100% Acero Quirúrgico y Antialérgico dorado mediante baño de Oro de 1ª Ley IPG
- Calendario Open Date con indicación del día a las 4h
- Mecanismo de cuarzo de máxima precisión con doble huso horario
- Agujas y marcadores con luminiscencia
- Bisel interior con marcaje de segundos
- Corona, trasera y cierre con grabados exclusivos de Lanscotte
- Cristal mineral plano de alta resistencia
- Diámetro caja: 44,5 mm
- Water Resistant: 10 ATM
- Presentación en estuche de relojería con su correspondiente Certificado y Garantía Internacional de 3 años

Consígalo ahora con todas las Garantías y por solo 10€ al mes sin intereses

- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- ✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- ✓ CÓMODAS CUOTAS sin intereses
(36 mensualidades de solo 10€)
Oferta válida para Península y Baleares.



902 107 902



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

EY27

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

Vamos sobrados

¿A CUÁNTA GENTE oímos hablar a nuestro alrededor con una confianza inusitada, sea del tema que sea? No son solo tertulianos o políticos: muchas personas cercanas, compañeros, amigos o familiares tienen esa capacidad de hablar de cualquier tema con una seguridad absoluta.

Este mes hablamos con un psicólogo que ha investigado las diferencias entre la autopercepción y los hechos medibles. Este experto distingue entre las personas narcisistas y las que poseen una sobreconfianza moderada: aquellas en las que la credibilidad en sí mismas supera su conocimiento real.

Una perspectiva especialmente relevante en un mundo en el que las redes sociales se convierten en altavoz para

la autoafirmación, y en el que cualquiera se cree experto en un tema por ver un par de tutoriales en internet. No te pierdas “No somos tan inteligentes” (pág. 52) y apliquemos el socrático “Solo sé que no sé nada” como el camino a la sabiduría.

Pero estamos en julio, y la temporada invita a zambullirnos en el agua para refrescarnos. Como este buceador cuyo sueño era encontrarse con tiburones en el mar Rojo, y su experiencia al respecto (pág. 42), o el extraordinario descubrimiento bajo las aguas de Alejandría de restos del reinado de Cleopatra, enterrados desde hace más de 2.000 años, en “El último templo de Cleopatra” (pág. 86).

En portada, nuestro día a día más mundano: cómo mantener nuestras articulaciones lo más flexibles posibles para mejorar nuestra calidad de vida (“Lo que nos sostiene”, pág. 34).

Y como muestra, la historia final de superación, la de un corredor de ultramaratones que logró recuperarse de un grave accidente de tráfico gracias a este deporte (pág. 106).

¡Feliz lectura y feliz mes de julio! 💎

Natalia Alonso

NATALIA ALONSO

EDITORA

natalia_alonso@selecciones.es

CONTENIDOS

Artículos

34

EN PORTADA

LO QUE NOS SOSTIENE

Cómo tratar los dolores en las rodillas que nos permiten la verticalidad.

42

AVENTURA

Venid a mí, tiburones

¿Se hará realidad el sueño de un buceador en el Mar Rojo?

52

PSICOLOGÍA

No somos tan inteligentes

Las trampas del exceso de confianza en nosotros mismos.

58

INSPIRACIÓN

La terapia del tortellini

Bajo la tutela de un gran chef, jóvenes autistas elaboran la italiana pasta.

66

SONRÍE

Baños, picnics y otros horrores

Supuestos placeres de la vida que no lo son tanto para mí.

70

NATURALEZA

El valor de los buitres

Nos repugnan, pero hacen una labor esencial.

80

FOTOGRAFÍA

Velocidad

Seas velocista, un caracol o una sonda espacial, la velocidad es relativa.

86

ARQUEOLOGÍA

El último templo de Cleopatra

Bajo las aguas de Alejandría emergen los restos del poder de la reina Cleopatra.

CUBIERTA:
FOTO IAGEN

92

Los traumas de la guerra

Anécdotas que esconden traumas.

98

VIAJES

Felicidad en el lago

El alma finlandesa se puede ver en sus lagos.

106

LECTURA EXTRA

Un kilómetro más

Tras un grave accidente de tráfico no imaginó que se convertiría en ultramaratonista.

86



Todo lo bueno

MIRA EL MUNDO

4 **Cenotes**

EL ARTE DE VIVIR

9 **Di no**

HÉROES

10 **Actuar sin dudar**

14 **Termina
esta frase**

La vista más
impresionante...

CARTAS

16 **Tú lo dices**

FOCO

30 **Michelle Pfeiffer**

Salud

BIENESTAR

CUERPO & MENTE

17 **Atención al calor**

20 **Noticias médicas**

El arte de vivir

COCINA

23 **Vichyssoise**

13 COSAS

26 **La bicicleta**

29 **Citas citables**

20



Humor

22

Entre niños

51

La risa, remedio
infalible

69

Así es la vida



58

Pasatiempos

120 **Rompecabezas**

122 **Soluciones**

123 **Trivial**

125 **Vocabulario**

127 **Próximo
mes**

128 **Última risa**



© PICTURE ALLIANCE/IMAGE SOURCE/KEN KIEFER

A full-page background image showing three divers swimming in deep blue water. Bubbles rise from the divers towards the top of the frame. On the right side, there is a large, textured coral reef. The overall lighting is a deep blue, typical of underwater photography.

MIRA EL MUNDO...

Pasa la página ➔

...DE OTRA MANERA

Los mayas creían que aquí se encontraban las entradas al inframundo. En realidad, los cenotes —como se les conoce en su tierra natal, México— no son más que cuevas kársticas llenas de agua. Su existencia se debe a la erosión de roca caliza. Algunas de las cuevas están abiertas por la parte superior, otras alcanzan más de 100 metros de profundidad. El cenote Ik Kil (esta página), cubierto de lianas, es un lugar de baño muy popular entre los visitantes. El cenote Pit (páginas 4 y 5) está reservado a buceadores experimentados.



Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica
en más de 30 países.**

© 2026 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK 

www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidente y director ejecutivo

Stephen Colvin

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

SÍGUENOS EN 

@SeleccionesRd

El arte de
VIVIR
CURIOSIDADES

Di no con alegría

OLVÍDATE DEL FOMO, el miedo a perderte algo. No podemos hacerlo todo, ¡y a menudo ni siquiera queremos! Hay un cierto placer en renunciar a las obligaciones sociales, y ese placer se llama «la alegría de perderse algo» (JOMO, por sus siglas en inglés). Se trata de una forma de autocuidado, y la clave está en dar prioridad a lo que quieres hacer, aunque eso signifique quedarte en casa. Si necesitas ayuda para acabar con el sentimiento de culpa instintivo, recuerda: necesitamos tiempo de descanso para nuestra salud mental. Descansar reduce nuestro estrés y nos ayuda a tomar mejores decisiones, lo que nos permite dar el 110 %... cuando decidimos hacerlo, claro está. 🌸



*Por el cristal de un negocio, ve a un hombre
inmóvil en el suelo. En ese momento,
sabe que cada minuto cuenta*

No hacer nada no es una opción

Conny Schmid

ES EL 17 DE SEPTIEMBRE DE 2024, poco antes de las 19 horas y Tamara Doswald, de 17 años, está terminando su jornada laboral. Está en su segundo año de formación como auxiliar de enfermería en el Hospital Cantonal de Zug, en Suiza. Lleva de pie desde las 10 de la mañana, atendiendo a pacientes, repartiendo medicación, hablando con la gente y haciendo camas. El autobús que la lleva a casa sale a las 19:04. Pero lo va a perder. Todavía tiene que cambiarse de ropa. El siguiente autobús no pasa hasta dentro de media hora. Así que se toma su tiempo.

En el vestuario, se cambia la ropa de trabajo por unos vaqueros y un jersey de lana. Fuera está nublado, pero hace un tiempo suave. Las calles se han calmado y el ajetreo de la tarde ha remitido. Tamara pasa junto a un edificio comercial, echando un vistazo a los escaparates. Es entonces cuando lo ve: en una peluquería, un hombre yace en el suelo, boca arriba. Parece que está durmiendo.

Tamara sigue caminando. Sus pensamientos están en el día siguiente. Un instructor la acompañará y observará cada uno de sus movimientos. ¿Qué tareas le esperarán? Pero de



repente se detiene: ¿Quién se tumba así en el suelo de una tienda por la tarde?

Se da la vuelta y entra en la tienda. “Hola”, llama, ya que no hay timbre. Pero no obtiene respuesta. Se acerca al hombre. “Hola, ¿me oyes? ¿Estás bien?”. Él no se mueve.

Tamara pasa al modo de primeros auxilios. Es miembro de un grupo juvenil de la Asociación Samaritana local desde los nueve años. Una vez al mes, los niños y adolescentes practican cómo salvar vidas. Tamara se ha entrenado para situaciones como esta innumerables veces. Primero tiene que

y busca el número de la casa para dar datos precisos.

En ese mismo momento, una compañera de trabajo —una becaria— pasa casualmente por delante de la peluquería. Tamara le da el teléfono y corre de vuelta hacia la peluquería. “Estaba a punto de romper a llorar porque sabía que la cosa se ponía seria”, dice.

Entonces piensa que solo quien no hace nada está haciéndolo mal. Ha oído este lema muchas veces. Envía a su compañera a buscar un desfibrilador a la residencia de ancianos cercana, coloca una mano sobre la otra en

EL HOMBRE NO RESPIRA. CADA MINUTO SIN CIRCULACIÓN, DISMINUYE LA SUPERVIVENCIA EN UN 10%.

comprobar si el hombre respira. Le pone una mano en el estómago y se inclina, acercando la oreja a su boca y nariz. No respira. El pecho no sube ni baja. Necesitará ayuda para la reanimación cardiopulmonar. Las compresiones torácicas son agotadoras.

Tamara corre rápidamente hacia la puerta, asoma la cabeza y grita en voz alta pidiendo ayuda. Luego vuelve corriendo, coge su móvil y marca el número de emergencias. Un diez por ciento, piensa. Las posibilidades de supervivencia disminuyen un diez por ciento cada minuto sin pulso. Por desgracia, no sabe la dirección exacta de la tienda. Antes de poder empezar a reanimar al hombre, corre con el teléfono pegado a la oreja de vuelta a la entrada

el centro del pecho del hombre y comienza la reanimación: 30 compresiones torácicas, dos respiraciones, 30, dos, 30, dos. Rápidamente encuentra su ritmo. Y eso la tranquiliza.

“Nunca me he sentido tan bien como en ese momento. Ya no estaba nerviosa en absoluto y simplemente sabía que estaba haciendo lo correcto”. Le caen gotas de sudor en la frente, pero no siente ningún esfuerzo: la adrenalina toma el control.

Según la organización de primeros auxilios First-Responder.ch, entre 8.000 y 10.000 personas sufren cada año un paro cardíaco fuera de un hospital en Suiza. Pero solo seis de cada diez víctimas pueden esperar que alguien como Tamara les ayude hasta que lleguen los

servicios de emergencia. Muchos transeúntes se sienten abrumados o hace mucho tiempo que no han hecho un curso de primeros auxilios. Sin embargo, cada minuto cuenta.

“La tasa de supervivencia es de apenas un 12%, pero aumenta drásticamente si se interviene en los primeros tres a cinco minutos”, afirma Matthias Meier, director general de First-Responder.ch. Una asistencia rápida puede elevar la tasa de supervivencia hasta un 70 por ciento. Para ello se necesita una densa red de socorristas voluntarios formados y un acceso rápido a desfibriladores.

Tamara realiza compresiones torácicas y respiración artificial. En un momento dado, el hombre jadea en busca de aire. Por un momento, Tamara incluso nota el pulso. Coloca al hombre en posición lateral de seguridad, pero entonces su respiración se detiene de nuevo. Así que lo vuelve a tumbar boca arriba y continúa. Pasan los minutos, que a Tamara no le parecen ni especialmente largos ni cortos. “Estaba en piloto automático”, dice. Entonces vuelve su compañera, sin el desfibrilador. En medio del revuelo, no ha podido encontrarlo.

Tamara está agotada. Justo cuando su compañera está a punto de relevarla, oyen la sirena. Poco después, los servicios de emergencia están en la puerta. Completamente empapada en sudor,



La reanimación consiste en alternar 30 compresiones torácicas con dos respiraciones de rescate.

Tamara les entrega al hombre. Se siente bien y está tranquila. Conoce personalmente a uno de los paramédicos. Se asegura de que ya no la necesitan, se despide, observa cómo suben al hombre, que ahora respira, a la ambulancia, y se va a casa. Solo cuando la joven deja que su madre la abrace, la tensión desaparece y se da cuenta de lo que acaba de pasar.

Unos días más tarde, una compañera de trabajo le cuenta que ella se corta el pelo en esa misma peluquería. Por ella, se entera de que el hombre ha sobrevivido. Unos meses más tarde, él le escribe una carta de agradecimiento y la invita a cenar. Hoy, cuando pasa por delante de su negocio de camino a casa, se saludan con la mano.

Por su valiente actuación, Tamara recibió el Premio al Coraje Civil del cantón de Zug en el verano de 2025. 🇨🇭

TERMINA ESTA FRASE

La vista más impresionante que he tenido en mi vida fue...

BÉLGICA

El nacimiento de mis hijos.

BÉNÉDICTE SEGERS

CANADÁ

La puesta de sol sobre la interminable playa de arena blanca de Negril, en Jamaica.

DANNY

FRANCIA

Mi pareja desnuda a primera hora de la mañana.

PHILIPPE

MÉXICO

Una lluvia de estrellas. Desperté a mis hijos y a los vecinos. Todavía hoy seguimos hablando de ello.

GODE ESPINOSA

GUATEMALA

Las vistas nocturnas de la Sierra de los Cuchumatanes, en Guatemala, a 4.000 metros sobre el nivel del mar.

LOURDES MONROY

COLOMBIA

En Ladrilleros (Colombia), el plancton bioluminiscente por la noche, junto al océano Pacífico.

DAMARIS A. MARTINEZ DIAZ

PANAMÁ

Una puesta de sol en las playas de Lechería (Venezuela).

MARIA S. TORNERO P.

(MAPA) GETTYIMAGE/PHYSICX



FINLANDIA
La Gran Muralla china.
MAURI TOLONEN

PAÍSES BAJOS
Desde la ventana de mi dormitorio, nuestro prado con vacas y sauces podados.
MARIA MENTING

ALEMANIA
Un amanecer en el borde norte del Gran Cañón.
DORIS

AUSTRIA
«El estanque de los nenúfares», de Monet, en el Museo de la Orangerie, en París.
BETTINA

ESPAÑA
Mi familia junta cada vez que nos reunimos con alguna excusa tonta para celebrar la vida.
IGNACIO PASTOR

SUIZA
El lanzamiento de un cohete.
KERSTIN

AUSTRALIA
Desde la ventana del hospital, tras el nacimiento de mi hija, el mundo se convirtió de pronto en un lugar más grande, más aterrador y más emocionante. **PETER DOCKRILL**

CARTAS

Cerebro en pausa

Respecto a “Cuando el cerebro se pone en pausa”, publicado en Salud de mayo, ¿qué hay más angustioso que convertirse en prisionero de tu propio cuerpo, sin poder expresar tu sufrimiento? Alzheimer, Parkinson, epilepsia...

golpean a ciegas, haciendo insoportable el día a día de los pacientes y sembrando la consternación entre sus allegados. En Francia, dos personalidades conocidas fallecieron a causa de una de ellas, la enfermedad de cuerpos de Lewy, lo que ha hecho que valoremos su impacto y gravedad.

—EVELYNE JOLLAIN, *Francia*

Confesiones de una ex antivacunas (mayo 2026)

Las vacunas ya han salvado millones de vidas. Lamentablemente, las redes sociales facilitan la difusión de información falsa y el acoso anónimo, como en el caso de la doctora austriaca Kellermayr, a quien los detractores de las vacunas llevaron a la ruina y que posteriormente se suicidó. Es necesario informar mejor tanto sobre las plataformas como sobre las vacunas.

—ISTVAN NESZMELYI, *Austria*

Familiarizarse con la IA (mayo 2026)

Si se utiliza correctamente, la IA puede ser una auténtica bendición para la humanidad. Pero, por desgracia, hay muchas manzanas podridas entre ellos. Palabra clave: *deepfake*. Sospecho que el «árbol de espaguetis» de las 13 Cosas sobre las bromas de abril también está generado por la IA. ¡Delicioso! En el sentido más literal de la palabra.

—ULLRICH HERZAU, *Alemania*



Cuando calienta el sol

Natalia Ferreyra

PARA MUCHOS, EL verano es la estación más esperada del año. Los días se alargan, las noches se llenan de conciertos al aire libre y las barbacoas se multiplican. Sin embargo, en materia de salud, los centros médicos y las guardias hospitalarias no descansan. Los golpes de calor, las intoxicaciones alimentarias, la exposición excesiva a la radiación ultravioleta y problemas derivados del agua o los mosquitos son riesgos de esta época.

“En verano, la carga mental para madres y padres es mayor. El protector solar, los repelentes de insectos, el cuidado al aire libre... Por no hablar de las piscinas: mi hijo cada vez que vuelve de un día de baño, algo se pilla: virus o un resfriado”, cuenta Luciano, padre de Pedro, residente en Madrid.

Pero la prevención solo requiere de disciplina y no bajar la guardia, ya que el verano trae problemas previsibles ligados a la radiación solar, al agua

recreativa, a la cadena alimentaria y a los desplazamientos. En esta época no solo cambian las temperaturas: también cambia el agua que usamos, la forma en que conservamos los alimentos, cuánto nos exponemos al sol y cuánto viajamos.

En España, según los últimos datos del Sistema de Monitorización de la Mortalidad Diaria (MoMo) del Ministerio de Sanidad, entre el 16 de mayo y el 30 de septiembre de 2025 se estimaron

EN VERANO CAMBIAN LAS CONDICIONES DEL ENTORNO Y CÓMO NOS RELACIONAMOS CON ÉL.

3.832 fallecimientos atribuibles al exceso de temperatura. Esta cifra refleja el impacto global del calor sobre la salud pública, más allá de los casos clínicamente confirmados de golpe de calor.

La mayoría presentaban factores de riesgo —enfermedades crónicas o medicación sensible al calor—, pero también personas que trabajan al aire libre, quienes realizan actividades de ocio bajo el sol y personas en situaciones de vulnerabilidad, como vivir solos o en viviendas sin climatización.

La Organización Mundial de la Salud recuerda que, aunque las cifras aumentan año a año, los efectos del calor son en gran medida prevenibles. Las personas con enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales o mentales requie-

ren medidas específicas, pero la población general puede evitar un golpe de calor con hidratación regular, limitando la actividad física en las horas centrales del día, buscando sombra o ambientes frescos, usando ropa ligera y prestando especial atención a mayores, niños, embarazadas, trabajadores al aire libre y personas con enfermedades crónicas.

Las quemaduras no son el único problema cutáneo. El daño acumulado por radiación ultravioleta es la principal causa de la mayoría de los cánceres de piel. Por ello, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) insisten en que la protección solar es importante durante todo el año, no solo en la playa. Evitar el sol del mediodía, usar ropa protectora, sombrero, gafas con filtro UV y fotoprotectores de amplio espectro son clave.

“Cada verano, me suelo poner como un cangrejo. Las consecuencias: piel enrojecida y algunas veces me han salido hasta ampollas”, cuenta Natalia, de 35 años, nacida en Barcelona.

Al calor y la radiación solar se suma la humedad y los posibles fallos en la cadena de frío de los alimentos. Las intoxicaciones alimentarias se producen al ingerir alimentos contaminados por bacterias, virus o toxinas.

“Be food safe” fue una campaña iniciada por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos que promovía cuatro medidas básicas para el cuidado de la conservación de alimentos: limpiar, separar, cocinar y refrigerar. Es fundamental, además, no dejar alimentos



perecederos fuera del frigorífico, cocinar bien carnes y huevos, lavar manos y superficies, separar alimentos crudos y cocinados y extremar precauciones en picnics, barbacoas, playas y viajes.

“Los virus estomacales que suelen acentuarse en período estival los vinculo a comer fuera de casa, sobre todo alimentos como huevos o derivados (mayonesa)”, dice Natalia. El Yellow Book 2026, con recomendaciones sanitarias, señala que la diarrea es una de las enfermedades más comunes asociadas a los viajes y una de las más prevenibles. Se recomienda extremar la precaución con el agua y el hielo en destinos de riesgo, mantenerse bien hidratado e ir al médico en caso de fiebre, sangre en las heces o deshidratación.

El otro tema es el agua de baño. Tras largas horas en piscinas, pueden aparecer molestias frecuentes en niños, como el dolor de oídos. La humedad en el conducto auditivo favorece la aparición de otitis externa, una infección que puede causar dolor intenso. Para prevenirla, conviene secar bien los oídos tras el baño, evitar introducir bastoncillos y tomar medidas protectoras en episodios recurrentes.

El CDC recuerda que las enfermedades asociadas al baño también pueden

provocar diarrea, erupciones cutáneas, irritación ocular o respiratoria, así como infecciones derivadas de ingerir o entrar en contacto con agua contaminada.

El Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades advierte de que Europa está entrando en una fase de transmisión más amplia de enfermedades transmitidas por mosquitos, como el dengue, el chikungunya o el virus del Nilo Occidental. El uso de repelentes, ropa que cubra brazos y piernas, mosquiteras y eliminación de agua estancada son fundamentales para prevenir su propagación. Estas enfermedades suelen provocar fiebre y dolores musculares y, en algunos casos, pueden ser mortales.

La conjuntivitis —relacionada con el cloro o el agua contaminada—, las infecciones urinarias, como la cistitis, y algunas infecciones respiratorias también aumentan en esta época.

El contraste entre las altas temperaturas exteriores y el aire acondicionado frío, junto con el uso prolongado de ventiladores, puede irritar las vías respiratorias. Estos cambios bruscos afectan a las defensas de la garganta y los bronquios. Se recomienda mantener el aire acondicionado a una temperatura no inferior a 24°C, evitar la exposición directa a corrientes de aire y consumir líquidos a temperatura ambiente.

El verano cambia las condiciones en las que vivimos y nos exponemos al entorno. Por eso, prevenir, es la forma más sensata de disfrutarlo. 🍹

Noticias DEL **MUNDO DE LA MEDICINA**

Bonnie Munday



EXTREMA DELGADEZ FRENTE A SOBREPESO

Un amplio estudio realizado en Dinamarca ha revelado que tener un peso inferior al normal puede ser más perjudicial que tener unos kilos de más. Los investigadores analizaron el índice de masa corporal (IMC) de 85.000 personas. Esta herramienta de evaluación, utilizada desde hace tiempo, tiene cuatro categorías: bajo peso, peso saludable, sobrepeso y obesidad. Se ha dado por sentado que los riesgos para la salud aumentan con el IMC. Sin embargo, se descubrió que las personas en la categoría de bajo peso y en la mitad inferior de la categoría de peso

saludable tenían casi tres veces más probabilidades de fallecer durante el periodo de seguimiento que aquellas en la mitad superior de la categoría de peso saludable, e incluso en la de sobrepeso, debido a que algunas personas delgadas padecían enfermedades no diagnosticadas que les provocaban un peso inferior al normal. La mortalidad también se relacionó con deficiencias nutricionales e inmunidad debilitada, lo que aumentaba la susceptibilidad a infecciones como la sepsis y la neumonía. Los autores del estudio hicieron hincapié en que el IMC no debería ser el único indicador de buena salud.

Buenas noticias sobre las estatinas

Las estatinas, cuya eficacia para mejorar la salud cardiovascular está demostrada, son utilizadas por millones de personas. Sin embargo, otras personas que podrían beneficiarse de ellas temen las docenas de efectos secundarios que figuran en la ficha técnica. Una revisión realizada por la Universidad de Oxford de los datos de estudios a gran escala de todo el mundo ha demostrado que casi todos esos efectos secundarios —depresión, problemas de sueño, disfunción eréctil, aumento de peso y otros— no son causados por los medicamentos. Dado que los beneficios de las estatinas superan los posibles riesgos, los investigadores

GETTYIMAGES/PAVELIS

recomendaron que se actualizaran las etiquetas de modo que los pacientes puedan tomar decisiones más informadas.

Escribir a mano por tu cerebro

Un estudio ha revelado que escribir a mano estimula el cerebro más profundamente que a máquina. Investigadores de la Universidad Católica del Sagrado Corazón de Roma analizaron 30 estudios que utilizaban tecnologías como la resonancia magnética y el electroencefalograma para comparar la actividad cerebral durante la escritura a mano y la

escritura a máquina. El estudio demostró que los movimientos repetitivos de los dedos al escribir a máquina exigen mucho menos esfuerzo cognitivo que escribir a mano. Formar letras requiere habilidades motoras finas y conciencia espacial.

Neveras para picnic

Las nuevas neveras portátiles mantienen el frío mucho más tiempo. Por ejemplo, la QOOL Box M Eco+, mantuvo los alimentos fríos y el hielo congelado durante al menos siete días, lo que ayuda a mantener los alimentos refrigerados al aire libre.

Azúcar por sirope de arce

Sustituir el azúcar refinado por sirope de arce, con polifenoles antiinflamatorios, puede reducir los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes. En el primer estudio controlado con placebo en humanos sobre los beneficios del sirope de arce, una investigación de la Universidad Laval de Canadá administró a 42 adultos 30 ml diarios de sirope de arce o la misma cantidad de sirope de azúcar refinado. Ocho semanas después, los que consumieron sirope de arce presentaban una presión arterial sistólica, un nivel de azúcar en sangre y una cantidad de grasa abdominal ligeramente inferior a los del grupo que tomó azúcar refinado. Además, mostraron una flora intestinal más saludable. 🍯



ENTRE NIÑOS



“Me gustaría donar mi cuerpo a la comedia”.

Le pedí a mi hija de 11 años que me ayudara a crear un mail automatizado para indicar que estaría de vacaciones. Ella sugirió lo siguiente: “Estoy de vacaciones, por lo que se perderá tu mail”.

Un día mi hijo de 7 años me preguntó si podía conseguirle algo para que pudiera enviar una carta a la antigua usanza. ¿Papel? ¿Un sobre? ¿Un sello? No, quería su propia dirección de correo electrónico.

—@MOMMAJESSIEC

Una vez, mi hija de cinco años se acercó a mí y dijo en tono de queja:

—Ya no me valen los zapatos.

—Bueno, has crecido, eso no es mi culpa

—contesté.

—Sí lo es —insistió la niña—, tú me has dado de comer.

—@XPLODINGUNICORN

En una ocasión, recogí a mis hijos de la escuela y me detuve para echar combustible, así que les pedí que bajaran del coche para que aprendieran a hacerlo. Una

vez concluida la acción, mi hijo de 11 años dijo:

—Gracias por la lección, papá, pero nunca conduciré un coche de combustible.

Mi hijo de 13 años añadió:

—Esto es como la vez que nos enseñaste cómo funciona un teléfono público.

—@ALANADIMARIO

Sabes que será un largo viaje cuando tus hijos preguntan “¿Ya llegamos?” mientras arrancas el motor.

—@DADDINGAROUND

ILUSTRACIÓN: KEN KRIMSTEIN

Vichyssoise

*Una crema de puerros fría, ideal para el verano,
sofisticada y sencilla a la vez*

Mercedes Domínguez

LA VICHYSSEOISE es sinónimo de elegancia culinaria, a pesar de que los ingredientes básicos —patatas y puerros— son muy comunes. Su preparación es sencilla, pues deriva de una sopa tradicional francesa, y hoy en día se consume de manera habitual. Su expansión se debe en parte a la popularidad que alcanzó entre la alta sociedad neoyorquina, cautivada por su vistosa

presentación, por su deliciosa textura cremosa y también por la posibilidad de consumirla en frío.

Este plato simbolizó el triunfo de la gastronomía francesa en Norteamérica. Una de las figuras más influyentes en la difusión de esta simbiosis fue la famosa Julia Child, que popularizó recetas galas entre el público estadounidense, a través de su libro *El arte de la cocina francesa* (1961). Ya en 1930, Ludus Beebe publicó por primera vez la receta en el *New York Herald Tribune*. Sin embargo, parece que la autoría de esta crema corresponde a un cocinero francés llamado Louis Diat, que trabajaba en el hotel Ritz-Carlton de Nueva York en 1917. En esa época, se puso de moda servir elegantes cenas en los *rooftops* de los hoteles y el Waldorf llevaba la delantera. El gran chef Auguste Escoffier, jefe

de cocina y mano derecha de César Ritz, reclutaba en Francia a los mejores cocineros y así fichó a Diat, quien se atrevió a servir fría una sopa caliente que preparaba su madre, Annette. La incorporación de la nata aportó más cremosidad y un toque de refinamiento. Así nació la *Crème Vichyssoise Glacée*, cuyo nombre rinde homenaje a una ciudad próxima al pueblo natal del cocinero.

Esta elaboración tuvo éxito desde el primer momento y su popularidad fue en aumento, pasando de los hoteles de lujo al resto de los establecimientos y, después, a los hogares. En la década de los 60 fue indispensable en cualquier menú elegante y, con el tiempo, surgieron versiones con menos nata, con queso o con otros vegetales (aguacate, chirivía, remolacha, manzana, pera). 🍷

Preparación

1. Hacer incisiones en cruz en los extremos de los puerros (solo se usa la parte blanca) y limpiarlos bajo un chorro de agua para eliminar posibles restos de arena. Después, retirar la capa más externa y trocear el resto.
2. Pelar las patatas y la cebolla; cortar esta última en juliana y cascar las patatas en dados; reservar las patatas para luego.
3. En una cacerola, calentar la mantequilla y el aceite, y rehogar los puerros y la cebolla a fuego muy lento. No deben dorarse, sino solo ablandarse. Salpimentar al gusto.
4. Cuando ambas hortalizas estén blandas, añadir las patatas y el caldo y

cocer todo durante unos 30 minutos, o hasta que las patatas estén tiernas.

5. Triturar bien. Si se desea una textura más fina, pasar la mezcla por un colador.
6. Añadir entonces la nata y una pizca de nuez moscada. Rectificar de sal, si es preciso, y remover.
7. Reservar la vichyssoise en el frigorífico al menos 1 hora.
8. Servir fría, con cebollino picado por encima y unas gotas de aceite de oliva virgen extra.
9. Otra opción es decorarla con taquitos de manzana, cebolla frita crujiente, cilantro o estragón.

A top-down view of various fresh ingredients on a dark, textured surface. Two large leeks with green stalks and white bases are the central focus. To their left are several small, unpeeled potatoes. Above the leeks is a whole onion and a small pile of dark peppercorns. To the right of the leeks are two small glass bowls: one containing cubed butter and the other containing finely chopped green herbs. Further right is a small glass pitcher filled with yellow olive oil. In the upper left corner, there are piles of white salt, yellow cheese powder, and a small wooden bowl filled with brown ground spices. A circular orange overlay with a white border is positioned in the upper right, containing the recipe's title and ingredients list.

Ingredientes

4 PERSONAS

TIEMPO: 60 MINUTOS

- 300 g de puerros (solo la parte blanca)
 - 250 g de patatas de guarnición
 - 150 g de cebolla o cebolleta
- 500 ml de caldo de pollo o de verduras
 - 150 g de nata líquida para cocinar
 - Sal y pimienta blanca
 - Nuez moscada rallada
 - 40 g de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
 - 1 cucharada de cebollino picado, para decorar

13 COSAS

La máquina de la libertad

Natalia Ferreyra

LA BICICLETA ES el resultado de una evolución técnica. En 1817, Karl Drais ideó en Alemania un vehículo de dos ruedas sin pedales que se impulsaba con los pies. Se la conoció como la draisiana. Con los años se fueron introduciendo mejoras. A comienzos de la década de 1860, en Francia, se sumaron los pedales en la

rueda delantera, que dio lugar al llamado velocípedo, y en 1885 John Kemp Starley creó en Reino Unido una bicicleta de transmisión por cadena con dos ruedas más pequeñas. Tras probar varios prototipos, creó la bicicleta de seguridad Rover, una máquina que se asemeja bastante a lo que hoy consideramos una bicicleta.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



2 PRONTO SE CONVIRTIÓ en parte de un movimiento recreativo popular. La gente empezó a aprovechar el tiempo libre para salir de la ciudad y disfrutar del campo. Los hombres dominaban el mercado, ya que en un principio era una actividad masculina que no admitía mujeres, por las costumbres y la moda victoriana de la época.

3 A FINALES DEL siglo XIX, las bicicletas ampliaron la movilidad de las mujeres. La bicicleta impulsó ropa racional, que animaba a deshacerse de las faldas largas y de la ropa interior voluminosa. Luego se habilitó el uso de faldas, que se acortaron, y las mujeres más atrevidas eligieron bombachos parecidos a los pantalones de los hombres. Además, se diseñó un corsé deportivo con elástico para mayor comodidad durante el ejercicio.

4 EL SULTÁN DE Zanzíbar se aficionó al ciclismo. También el zar de Rusia. El emir de Kabul compró bicicletas para todo su harén. Pero fueron las clases medias y trabajadoras de todo el mundo las que realmente la adoptaron. Por primera vez, las masas podían desplazarse sin necesidad de costosos caballos ni carruajes. La corcel del pueblo, como se la conocía, no solo era ligera, asequible y fácil de mantener, sino también el medio de transporte más rápido en las carreteras.

5 LAS BICICLETAS SON una solución eficaz para reducir emisiones en trayectos cortos y prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo. Políticas e infraestructuras adecuadas, como en Países Bajos o Dinamarca, pueden potenciar su impacto positivo. Históricamente, la bicicleta ha sido un medio accesible y económico, favoreciendo la movilidad autónoma y reduciendo desigualdades.

6 EN abril de 2018, la Asamblea General de Naciones Unidas declaró el 3 de junio como el Día Mundial de la Bicicleta, con el objetivo de promover el desarrollo sostenible, la salud y la inclusión social. La OMS destaca que cada trayecto en bicicleta ayuda a prevenir enfermedades, disminuir la contaminación del aire y reducir la congestión del tráfico.

7 EN LA ACTUALIDAD, Copenhague es una de las ciudades que más promueve el uso de la bicicleta. La capital danesa invierte alrededor de 40 euros per cápita en infraestructura ciclista. Sus habitantes recorren aproximadamente un millón y medio de kilómetros diarios en bicicleta, lo que representa el 62% de los desplazamientos hacia la escuela, la universidad y el trabajo.

8 EN EL ARTE contemporáneo, la bicicleta ha sido utilizada como metáfora y objeto simbólico. En

2011, el artista chino Ai Weiwei presentó *Forever Bicycles* en el Taipei Fine Arts Museum, una instalación compuesta por cientos de bicicletas ensambladas en estructuras repetitivas. El título remite a una marca histórica china y la obra reflexiona sobre la producción en masa y la pérdida de individualidad.

9 EL ALEMÁN HEINZ Stücker, nacido en 1940, emprendió en 1962 un viaje en bicicleta que se alargó más de 50 años. Recorrió unos 648.000 kilómetros hasta 2014, logrando el récord Guinness del viaje más largo realizado en bicicleta.

10 LA CIUDAD DE Ámsterdam, famosa por su parking de bicicletas, no siempre fue así. En los años 70, era una ciudad saturada de coches y con muchos accidentes de tráfico. Fue la presión ciudadana y grupos como Stop de Kindermoord los que presionaron para cambiar esto. El giro se consolidó con el Traffic Circulation Plan, de 1978, que dio más protagonismo a ciclistas y peatones. Hoy Ámsterdam sigue siendo una referencia mundial en movilidad ciclista y cuenta con más bicicletas que habitantes. Se calcula que hay entre 800 y 900.000 bicicletas activas.

11 “LAS TRILLIZAS DE Belleville” (*Les Triplettes de Belleville*), de 2003, es una película de

culto del cine de animación francés, dirigida por Sylvain Chomet, con dos nominaciones al Óscar. Cuenta la historia de Champion, un niño al que su abuela entrena para convertirlo en ciclista profesional hasta que participa en el Tour de Francia, donde es secuestrado por la mafia francesa. La bicicleta simboliza la pasión del protagonista, y hay escenas icónicas del Tour con una estética única y un humor excéntrico.

12 EXISTE UNA BICICLETA tan cara como un coche Ferrari. Se la conoce como “The Beverly Hills Edition” y se construyó en un marco de aluminio recubierto con oro de 24 quilates, 600 diamantes negros y 500 zafiros incrustados en su superficie, con el asiento recubierto en cuero de piel de caimán. Solo existen 13 en el mundo y su precio es de un millón de dólares.

13 GINO BARTALI FUE un italiano considerado uno de los mejores ciclistas de la historia. Además de sus triunfos deportivos, durante la Segunda Guerra Mundial colaboró con una red clandestina transportando mensajes y documentos ocultos en su bicicleta que, se estima, ayudaron a salvar a casi 800 judíos italianos. Fue reconocido tras su muerte en el año 2000, cuando Yad Vashem, institución para el recuerdo del Holocausto, lo nombró Justo entre las Naciones. 🇮🇹

CITAS CITABLES

Ni en tus mejores momentos eres tan sabio como crees, ni en tus peores momentos tan estúpido como te imaginas.

TUOMAS KYRÖ,
ESCRITOR FINLANDÉS, NACIDO EN 1974, IN *Eeva Magazine*

Desde muy pequeño, viendo a mi madre inventarse las cartas que leía a sus vecinas, yo recibí la primera lección de que la realidad necesita de la ficción para ser más perfecta, más vivible.

PEDRO ALMODÓVAR,
CINEASTA NACIDO EN 1949, EN *El País Semanal*

¿Qué podría ser más atractivo, más misterioso y más diabólico que un libro prohibido?

LOUIS PAUL BOON,
ESCRITOR Y PERIODISTA BELGA (1912-1979)

HOY EN DÍA, LOS SERES HUMANOS QUIEREN ACTUAR, EXPLOTAR Y CONTROLARLO TODO. SE OLVIDAN DE ADMIRAR LA BELLEZA DE LA CREACIÓN. NO SOMOS MÁS QUE INQUILINOS DE LA CREACIÓN. NUESTRO DEBER ES RESPETARLA, DARLE VIDA Y COMPARTIRLA CON QUIENES NOS RODEAN.

EMMANUEL REYNAUD,
ENÓLOGO FRANCÉS (1963-2025)

Si nadie te critica, es que vas demasiado a lo seguro.

JESSE COLE,
FUNDADOR DEL EQUIPO DE BÉISBOL
SAVANNAH BANANAS, EN *60 Minutes*





La actriz Michelle Pfeiffer habla sobre las críticas, su carrera y sus hijos

“Sigue tu pasión”

Rüdiger Sturm

FUE EL ÍDOLO DE toda una generación de espectadores. Incluso a los 68 años, Michelle Pfeiffer sigue brillando como actriz y está más dispuesta que nunca a experimentar. Ha recibido grandes elogios de la crítica por su última miniserie, “Margo tiene problemas de dinero”, disponible en *streaming*.

READER'S DIGEST: *Has rodado muchísimas películas. ¿Hay alguna que te llame especialmente la atención?*

MICHELLE PFEIFFER: No soy de esas personas que tienen una película favorita por encima de todas las demás, del mismo modo que no tengo un libro o una canción favoritos. Solo diré esto: las interpretaciones por las que recibí mejores críticas son las que menos me gustan. Y, al contrario, ocurre lo mismo. Así que fíjate en mis películas más criticadas y sabrás de qué estoy orgullosa.

Nota del editor: Una de las películas protagonizadas por Pfeiffer que fue muy denostada por la crítica fue “Historia de lo nuestro”, de 1999.

¿Cómo has superado los altibajos de tu carrera?

Con una gran capacidad de resistencia. Creo que ya era bastante resistente de niña. Como actriz, ese rasgo se ha reforzado aún más. He sufrido muchos rechazos, pero en el proceso he aprendido a no tomármelo como algo personal. Sí, recibes críticas negativas; consigues algunos papeles y otros no. Con algunas películas, crees que estás creando una gran obra de arte y al final resulta ser un desastre. Pero entonces te centras en tu oficio, te apuntas a unas cuantas clases de interpretación y sigues adelante.

Hubo años en los que te alejaste por completo de la interpretación.

Porque me dediqué por completo a mis hijos. Acabábamos de mudarnos y ellos tenían que adaptarse a un nuevo colegio. Estaba totalmente absorta en ese papel y, de repente, habían pasado unos años. Pero lo disfruté, igual que ahora disfruto de ser abuela.

En su momento, también trabajaste como cajera en un supermercado.

Y eso, desde luego, no era lo que soñaba. Llegó un momento en que estaba tan descontenta con ese trabajo que lo dejé.

Tus hijos, que ahora tienen más de 30 años, no han seguido tus pasos hasta ahora. ¿Les habrías animado a hacerlo?

MICHELLE PFEIFFER

Nació el 29 de abril de 1958 en Santa Ana (California). Tras ganar un concurso de belleza, decidió dedicarse a la interpretación. Su gran salto a la fama se produjo en 1983 con "Scarface". Fue nominada al Óscar por "Las amistades peligrosas" (1988), "Los fabulosos Baker Boys" (1989) y "Por encima de todo" (1992). Tras centrarse temporalmente en su vida personal, Pfeiffer volvió a ser el centro de atención en 2007 con películas como "Hairspray", "Sombras tenebrosas" y "Maléfica: maestra del mal". Pfeiffer está casada con el guionista y productor David Kelley desde 1993. En 1993 adoptó a su hija Claudia Rose, y su hijo John Henry nació en 1994.

Si ese hubiera sido su deseo, los habría apoyado, por supuesto. Pero esta profesión es muy dura porque hay pocas oportunidades para los que empiezan. Mi consejo para ellos fue: "Seguid vuestra pasión". Pero primero tenéis que descubrir por vosotros mismos cuál es esa pasión, y no todo el mundo lo sabe desde el principio. Para mí fue fácil porque desde muy joven supe que quería ser actriz.

¿Qué consejo te dio tu propia madre?

Solo había una cosa que le importaba: me inculcó que tenía que labrarme una carrera profesional antes de casarme.



En “Margo tiene problemas de dinero”, Michelle Pfeiffer interpreta a la madre de la protagonista, a quien da vida Elle Fanning.

Porque, en su opinión, esa era la única forma de que pudiera tomar decisiones sobre mi vida que fueran en mi propio interés. Ella pertenecía a una generación para la que el papel de madre no parecía compatible con una carrera profesional. En aquella época, el hombre seguía siendo el rey. Mi madre, ama de casa, tuvo que ver cómo la siguiente generación de mujeres se liberaba de esas ataduras y era libre de elegir entre la carrera profesional y la familia. De repente, estaba bien divorciarse, algo que no era normal para su generación.

Te tomaste muy en serio el consejo de tu madre y ya eras una de las actrices más exitosas de Hollywood cuando conociste a tu marido: David Kelley, creador de series de televisión como “Ally McBeal”, quien también ha escrito los guiones de tu serie actual.

Ni siquiera puedo imaginar una época en la que no estuviera enamorada de él. Probablemente sea la persona más amable que he conocido nunca. Además, es increíblemente generoso e inteligente. Es un marido y un padre maravilloso y tiene una influencia enormemente tranquilizadora en todos los que le rodean. Solo en el tráfico le pueden enfadar de verdad de vez en cuando.

Dentro de dos años celebrarás tu 70 cumpleaños. ¿Ves tu profesión de otra manera hoy en día que en el pasado? Me he vuelto más relajada. Eso significa que ya no tengo miedo a cometer errores, sino que estoy dispuesta a probar cosas nuevas con mucha más frecuencia. No todo tiene que ser perfecto. Y por eso actuar me hace más feliz hoy que nunca. 🌸





LO QUE NOS SOSTIENE

La rodilla nos permite caminar erguidos. Pero suele desgastarse y doler. Te contamos cómo prevenir las molestias de forma eficaz

Christoph Koch

EL CIELO SOBRE Londres resplandece. Frente a Buckingham Palace, junto a la verja de hierro forjado con puntas doradas se agolpa gente de todo el mundo: los niños pegan la cara a los barrotes, hay mujeres con vestidos de verano, pantalones cortos, saris e hiyabs; algunos hombres con pantalones cortos y camisetas hacen videollamadas y hablan en hindi, urdu y chino. Todos quieren ver la residencia real... y a sus famosos guardias, especialistas en permanecer inmóviles y cuyas figuritas en miniatura vende cualquier tienda de recuerdos: dos granaderos de la Guardia Real montan guardia ante las garitas de las alas del palacio.

Cada guardia monta vigilancia durante exactamente 120 minutos, alternando con cuatro horas de descanso, con botas, fusil, gorro de piel de oso y casaca roja, espalda recta, mirada fija, rodillas completamente estiradas y pies ligeramente girados hacia fuera. Quien observa durante un tiempo apenas percibe una leve oscilación, como una brizna de hierba bajo una brisa ligera.

Esa inestabilidad casi microscópica es importante: el ser humano aparece aparentemente erguido como una columna, pero en realidad, se balancea, estabiliza y corrige de forma inconsciente y constante las tensiones musculares. Los guardias parecen inmóviles, pero su cuerpo trabaja sin descanso. Y la razón exclusiva de que pueden permanecer tanto tiempo de pie es porque la articulación de la rodilla humana está preparada para ello.

“Rotación final” es el nombre del proceso mediante el cual, al extender completamente la pierna, la articulación más grande del cuerpo queda bloqueada: la tibia y el fémur se giran imperceptiblemente unos cinco grados entre sí. Encajan como un cierre de bayoneta. Hagen Jähnich, especialista de la clínica ortopédica The Horder Centre, cerca de Londres, explica: “Cuando nuestra rodilla está completamente extendida, los músculos del muslo ya no tienen que trabajar”. Gracias a muchos mecanismos como este, los seres humanos somos los únicos dentro de la gran familia de los mamíferos capaces de mantener la postura

erguida y la marcha bípeda. En monos y osos, son solo opciones temporales, y los suricatas se apoyan siempre en la cola mientras están vigilantes de pie.

Nuestra rodilla constituye un punto de articulación decisivo y está optimizada para la verticalidad; gracias a ello, el hombro y la mano disponen de posibilidades ilimitadas. Más aún: los seres humanos pueden mirarse a los ojos: leer las expresiones faciales nos convierte en seres sociales, igual que otra conducta típicamente humana y dependiente de la rodilla: la danza, el contrapunto dinámico a estar firmes e inmóviles.

PERO ESTAS GENIALIDADES EVOLUTIVAS tienen su precio: en el esqueleto erguido del ser humano actúan fuerzas inmensas. Una columna vertebral que ya no cuelga entre cuatro pilares de apoyo, sino que sostiene todo el cuerpo desde la cadera hacia arriba, hace que cada año más de 26 millones de alemanes acudan al médico por dolor de espalda (en España se considera el primer problema de salud crónico).

Y para la rodilla resulta decisivo el hecho de que casi nueve décimas partes de nuestro peso corporal se concentran por encima de la articulación. Esto genera enormes efectos de palanca: diez kilos de sobrepeso pueden multiplicarse hasta convertirse en 40 kilos de carga adicional para huesos, cartílagos y ligamentos al subir escaleras.

La consecuencia es que, según datos del Robert Koch Institute, hoy casi una quinta parte de los adultos padece do-

lores crónicos de rodilla, con mayor frecuencia entre las mujeres que entre los hombres. La artrosis, es decir, el desgaste del cartílago de la rodilla conocido coloquialmente como “desgaste articular”, constituye el diagnóstico más frecuente, especialmente entre los mayores de 60 años, de los cuales aproximadamente uno de cada tres la sufre.

Médicos, investigadores y especialistas en ciencias del deporte coinciden unánimemente en subrayar la importancia de una prevención temprana y de un estilo de vida respetuoso con las articulaciones. Pero, pese a años de advertencias, el esperado cambio de tendencia todavía no se ha producido.

Uno de los que lanzan estas advertencias es Thomas Wessinghage. Su mensaje es claro: ¡muévete! Este ex campeón europeo de distancia media ha continuado siendo un corredor apasionado. Y, además, se ha labrado una excelente reputación como ortopeda y especialista en medicina deportiva. Durante años, como médico jefe del Medical Park Bad Wiessee, acompañó a miles de pacientes que habían sido sometidos a cirugía de reemplazo articular para ayudarles a recuperar una vida activa. Hoy, es profesor de medicina preventiva y rehabilitación.

De toda su experiencia, el antiguo atleta olímpico extrae una conclusión: “La mayoría de mis pacientes con prótesis de cadera o de rodilla no han sido operados por moverse demasiado, sino por moverse demasiado poco durante años”.

Solo es posible estar de pie mucho tiempo porque, al estirar las piernas, las rodillas quedan bloqueadas.



Las rodillas de las personas jóvenes, en cambio, sufren procesos inflamatorios, por ejemplo a causa de enfermedades reumáticas, sobrecargas crónicas y, muy especialmente, lesiones.

Un colega periodista describió así su traumatismo de rodilla en las redes sociales: “Quien está sano no puede imaginar lo que supone tener una movilidad tan reducida. Ir al baño o sacar algo de la nevera se convierte al principio en una tarea casi irresoluble. Y si la farmacia no tiene las inyecciones contra la trombosis y las tiene que pedir, tienes que volver cojeando una segunda vez: una pequeña catástrofe”.

Las rodillas tratadas con cuidado tienen el potencial de proporcionar durante muchos años un equilibrio entre agilidad y estabilidad. Y decimos bien: un potencial. Estas bisagras biológicas vienen sin garantía, y la posibilidad de sustitución solo existe mediante un reemplazo técnico, nunca perfecto.

NINGUNA PRÓTESIS DE RODILLA —por mucho que los implantes hayan mejorado a lo largo de las décadas— puede igualar al original, afirma Holger Haas, médico jefe alemán. Es uno de los principales cirujanos ortopédicos del país y, además, un reconocido evaluador de calidad de su propia especialidad: “Una articulación artificial siempre es un compromiso. Nunca será como tu articulación a los 17 años, jamás”.

Haas advierte con insistencia contra la vida pasiva de sofá, incluso cuando el esfuerzo resulta doloroso: “El hueso

necesita estímulos para mantenerse sano. Eso vale para todas las personas. Por no es bueno que los pacientes protejan demasiado la pierna afectada por miedo al dolor porque entonces el cuerpo dice: “Ah, esta sustancia ósea ya no es necesaria”. Hay una frase acertada al respecto: “Úsalo o piérdelo”. Hay que usar aquello que no se quiere perder”.

También el ortopeda Hagen Jähnich recomienda mantenerse activo de forma constante: “Solo una lesión grave, como una rotura del ligamento cruzado, puede provocar que la rotación final deje de funcionar”. Este alemán afincado en Inglaterra y último campeón de remo de la antigua República Democrática Alemana en doble *scull* ligero sabe también que los accidentes en una articulación sometida a semejante exigencia no son raros en la vida cotidiana. Cada año, más de 220.000 alemanes tienen que ser hospitalizados por ese motivo.

Con frecuencia, una persona no se da cuenta de lo difícil que puede resultar algo aparentemente tan simple como mantenerse de pie hasta que sufre su primera lesión articular, generalmente repentina. A ello se suma que la complejidad y flexibilidad de nuestras articulaciones centrales de las piernas dejan espacio para riesgos y temeridades. En el gabinete de los horrores de las dolencias aparecen, sin pretensión de hacer una lista exhaustiva: la gonartrosis, es decir, el desgaste del cartílago de la rodilla; la bursitis, inflamación de la bolsa sinovial; el síndrome de dolor pa-



Proteger las rodillas al salir a correr consiste en llevar calzado que amortigüe el impacto y correr sobre una superficie blanda.

telofemoral, nombre que recibe el dolor creciente en el recorrido de deslizamiento de la rótula; la lesión de menisco, que significa el desgarramiento o el deterioro progresivo de los cartílagos amortiguadores de la articulación; la artrosis retropatelar, abreviatura de la pérdida de cartílago en la cara posterior de la rótula. Y, por último, aunque no menos importante, la enfermedad de Osgood-Schlatter, la dolorosa lesión —a veces dañina para el hueso— de la inserción del tendón rotuliano en la tibia.

EN EL CASO DE CHRISTIAN —que quiere ser identificado solo por su nombre—, el drama de la rodilla comenzó de forma gradual. Él, que en 2006 era un atleta de fuerza entrenado, de unos veinticinco años y más de cien kilos de

peso, “casi todo músculo”, participó espontáneamente en una carrera popular de Nochevieja de diez kilómetros. Poco después, la rodilla izquierda empezó a hincharse: “Era invierno, había nieve medio derretida y el suelo resbalaba. Por eso pensé que se trataba de una sobrecarga, simplemente una mala técnica de carrera para no resbalar”. La rodilla siguió inflamándose hasta quedar inmóvil. Un ortopeda le hizo una punción, le inyectó cortisona, y Christian pensó: asunto resuelto. Pero la hinchazón volvió. Una y otra vez, cada vez con mayor frecuencia. Los médicos estaban desconcertados y le extraían líquido para aliviar la presión, hasta que ni siquiera eso sirvió ya de ayuda.

La solución llegó por casualidad de la mano de su médico de familia,

ARTICULACIONES DE TUS RODILLAS EN BUENA FORMA

Mueve regularmente las articulaciones de las rodillas, pero sin sobrecargarlas. Natación y ciclismo son especialmente beneficiosos, ya que en estas actividades las articulaciones soportan poco peso. Una musculatura bien entrenada en las piernas alivia las rodillas, garantiza su estabilidad y protege los ligamentos. Unos minutos diarios de ejercicios adecuados pueden prevenir las molestias o aliviar las existentes. Puedes encontrar sugerencias buscando “ejercicios para las rodillas”, *online*.

Las articulaciones de la rodilla sufren con la carga excesiva. Evita levantar o transportar demasiado peso. Reduce el sobrepeso, ya que también constituye una carga adicional.

Evita permanecer mucho tiempo de pie, ya que perjudica a las rodillas. Las articulaciones también soportan presión al caminar. Si recorres trayectos largos, haz pausas de vez en cuando y siéntate mientras descansas.

Utiliza un calzado que cuide las rodillas. Los tacones bajos son mejores que los altos, ya que estos últimos ejercen una mayor presión sobre las articulaciones. Al comprar zapatos, presta atención a la estabilidad lateral y a las suelas blandas y amortiguadoras, especialmente en la zona del talón. Con este tipo de suelas también estarás cuidando las articulaciones de la cadera.

Si te gusta correr, el suelo blando del bosque es la superficie ideal, ya que amortigua los impactos.

cuando observó “manchas de aceite” en las uñas de Christian: esas coloraciones típicas son signo de psoriasis. Durante mucho tiempo, pocos sabían que esta frecuente enfermedad autoinmune puede provocar graves problemas articulares. Las reacciones defensivas atacan entonces no solo la superficie del cuerpo, sino también la membrana interna de las articulaciones. Esta se inflama, segrega líquido en exceso y aparece la hinchazón.

El médico se allanó así el camino para el diagnóstico: artritis psoriásica. El tratamiento: combatir la inflamación controlando el sistema inmunitario. Christian sigue necesitando esa terapia hoy en día, dos décadas después de aquella carrera invernal. Pero en una versión moderna: una inyección que él

mismo se administra en el abdomen cada ocho semanas. Mantiene la enfermedad bajo control y la rodilla funcional, ya que crea un depósito de anticuerpos desarrollados específicamente para bloquear las señales erróneas de alarma del sistema inmunitario.

Eva Christina Schwaneck, la doctora de Christian, es directiva en un centro de reumatología en Hamburgo. Su equipo tiene que realizar a menudo un auténtico trabajo detectivesco cuando se trata de agresiones autoinmunes contra las articulaciones, y para ello dispone de un laboratorio de aspecto futurista. Aunque todo allí está sólidamente fundamentado desde el punto de vista científico, Schwaneck sigue maravillándose una y otra vez: “Llegan pacientes prácticamente arrastrándose,

con las articulaciones destrozadas, con un dolor incesante... y les prescribes un anticuerpo y ¡puf!, todo desaparece”.

ENTRE QUIENES padecen problemas de rodilla, aquellos que pueden curarse de forma contundente siguen siendo una pequeña minoría. Y siguen teniendo a su alcance todas las vías posibles para dañar sus articulaciones: dieta excesiva o mala alimentación, años de inactividad y de falta de musculatura, deportes de riesgo practicados de forma improvisada y sin preparación suficiente. O inflamaciones crónicas que no son debidamente tratadas y que asimismo suelen estar relacionadas con la dieta.

La grasa abdominal sobrante no solo es enemiga de nuestros cartílagos de rodilla por su peso. También constituye una fuente de sustancias nocivas que provocan inflamaciones crónicas.

Las rodillas sometidas a estas agresiones no se hinchan ni duelen durante mucho tiempo: simplemente se van deteriorando, sometidas además al estrés adicional de las cargas crecientes que deben soportar. Entonces aparece la artrosis, la rigidez matutina de las rodillas, primero el dolor al iniciar el movimiento y más tarde el dolor permanente. Después llegan limitaciones mayores.

Después de todo lo aprendido las últimas décadas, no deberíamos esperar una solución milagrosa para la rodilla desgastada. No se trata de agotar lo que la naturaleza nos ha dado, desgastar nuestro cartílago y dejar atrofiarse nuestros músculos, para luego

sustituirlos por una solución de ingeniería lista para usar.

En los últimos tiempos ha habido planteamientos prometedores para regenerar el cartílago en personas jóvenes. Algunos médicos neerlandeses que mantuvieron separada mediante medios técnicos la articulación de las rodillas dañadas pudieron demostrar un recrecimiento de este tejido de deslizamiento de metabolismo lento, algo que hace unos años todavía se consideraba imposible. Estos avances podrían constituir los comienzos de una medicina más orientada hacia la biología, destinada a complementar las prótesis ortopédicas de metal, plástico y cerámica.

Incluso Holger Haas, médico alemán responsable de cientos de cirugías de reemplazo articular al año, afirma: “Recomendar soluciones alternativas forma parte de nuestro día a día. Muchos pacientes llegan con gran dolor y la firme decisión de operarse por fin. Pero cuando pregunto más a fondo, resulta que todavía no han recibido un tratamiento de fisioterapia continuo ni una terapia conservadora. Intentemos primero eso. Por lo tanto, mantengo a menudo largas conversaciones en las que finalmente desaconsejo la cirugía”.

A veces, explica, ofrece a quienes sufren dolor una fecha para operarse, con el fin de facilitarles antes la experiencia de una terapia basada en la participación activa del propio paciente.

Quien se beneficia de esta terapia gana autonomía y un tiempo valioso. Un estímulo para continuar erguido. 🌸

An underwater photograph of the Red Sea. On the left, there is a large, intricate coral structure with orange and yellow hues. In the center, a diver is seen from behind, swimming towards the right. The water is a deep blue, and several small fish are visible in the upper part of the frame. The overall scene is vibrant and captures the beauty of marine life.

¡VENID A MÍ, TIBURONES!

¿SE HARÁ REALIDAD EL MAYOR SUEÑO DE
LA VIDA DE UN BUCEADOR EN EL MAR ROJO?

Yassin Musharbash

(IZQUIERDA) © GETTY IMAGES; (MITTE) © MARTIN STRMISKA/ALAMY STOCK PHOTO;
(DERECHA) © IMAGEBROKER.COM/ALAMY STOCK PHOTO



LOS TIBURONES SON LOS depredadores por excelencia. Han reinado en los océanos durante al menos 400 millones de años. A mucha gente le parecen repulsivos, pero a mí me parecen hermosos y elegantes. Quiero encontrarlos en su hábitat natural, aunque soy inferior a ellos en todos los aspectos y tengo que confiar en el hecho de que los tiburones prácticamente no tienen interés en los humanos como presa.

Por eso quiero ir al arrecife Elphinstone, en el Mar Rojo, famoso por su alta probabilidad de encuentros con tiburones. Se encuentra a unos 15 kilómetros de la costa egipcia, en mar abierto. El arrecife mide poco menos de 400 metros de largo, tiene un máximo de 40 metros de ancho y se encuentra a solo un metro por debajo de la superficie del agua. Pero en los largos laterales, desciende casi verticalmente hacia profundidades insondables.

En los lados norte y sur, sin embargo, hay mesetas naturales que descienden en escalones hasta una profundidad de 55 metros. Desde estas mesetas, en particular, se avistan con frecuencia tiburones: tiburones martillo en el norte, tiburones grises de arrecife en el sur y tiburones oceánicos de punta blanca. También tiburones ballena.

Como buceador, elijo mi alojamiento basándome en criterios estratégicos: un arrecife cercano lo más espectacular posible y un centro de buceo de buena reputación en las inmediaciones que cubra todos los puntos de inmersión de la

región que me interesan. Elijo el Hotel *Solymar Reef Marsa* cerca de Port Ghalib.

Quizás deba explicar brevemente que un centro de buceo es indispensable. Aquí puedes aprender a bucear o hacer cursos avanzados. Y desde aquí se ofrecen diariamente excursiones guiadas a los sitios de buceo relevantes. Guiadas significa que te acompañan guías de buceo que saben lo que los turistas buceadores como yo no sabemos: qué corrientes pueden ser peligrosas, dónde les gusta esconderse a los animales marinos más interesantes, cuánto plomo necesito atar a mi cinturón en las condiciones locales.

En un pasillo del centro de buceo junto al *Solymar Reef Marsa*, hay un calendario semanal de excursiones: cada una ocupa una página con una breve descripción del destino, un pequeño mapa dibujado, algo de información sobre cómo llegar (autobús, barco, lancha rápida), lo que podrías ver allí con un poco de suerte (manatíes, tortugas, rayas, delfines), y así sucesivamente.

“¡Quiero ir al Arrecife Elphinstone!”, digo con un ligero tono de pánico en la voz cuando no encuentro el destino de mis sueños en la pared.

“Hemos ido esta mañana, un grupo de nosotros está allí ahora mismo”, responde Asal, una divertida mujer iraní de pelo corto y rubio que, por lo que puedo deducir, dirige el centro.

(ARRIBA) © RLS PHOTO/ALAMY STOCK PHOTO;
(CENTRO) © GETTY IMAGES; (ABAJO) © GETTY IMAGES/ROBERTO MACHADO NOA





En el arrecife de Elphinstone, los buceadores tienen muchas posibilidades de encontrarse con un tiburón.

Tanques de aire comprimido a la espera de la próxima inmersión.

El Mar Rojo es una zona de buceo apta incluso para principiantes.



El buceador no parece importar a la tortuga marina.



Un pez león emerge de debajo de una repisa rocosa.

“Pero... ¿van a ir allí otra vez esta semana?”

“Quizás”, dice Asal.

De alguna manera se resolverá, pienso mientras me pongo el equipo. Ahora, es momento de la primera inmersión. Un largo muelle se adentra en el mar desde la playa del hotel. Bajamos por la escalera al final, nos zambulimos y aterrizamos justo en el arrecife.

Es un poco como volver a casa: un arrecife típico del Mar Rojo, visibilidad brillante y corales blancos, amarillos, verdes y morados. Rocas cubiertas de

vegetación. Fondo arenoso. Entre ellas, bancos de peces estandarte de colores vivos se mueven rápidamente. Junto a ellos flotan tranquilos peces mariposa amarillos, peces ángel pavo real rayados, un pez loro, peces payaso que se esconden en las anémonas, y abajo, en el fondo, yace la primera de muchas rayas de manchas azules y, bajo el saliente rocoso, un pez león está parado.

El buceo es agotador, algo de lo que solo te das cuenta realmente cuando subes con dificultad las escaleras después de la inmersión con el pesado



© GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

equipo. Y el buceo es adictivo. Creo que es por la maravillosa sensación de ingravidez; es un poco como volar: te mueves en tres dimensiones a través de un mundo que de otra manera estaría oculto, subiendo y bajando, deslizándose y flotando.

Una inmersión aquí suele durar entre 45 y 60 minutos y, al terminar, inmediatamente quieres más. Por eso, de vuelta en la base, me apunto de inmediato con Asal y su colega Nicole para los próximos días.

El segundo día salimos en el barco de buceo hacia una larga bahía con una pradera de pastos marinos en el centro. Los prados de pastos marinos están amenazados en todo el mundo como consecuencia de la contaminación de los mares. En el Mar Rojo, son especialmente importantes como fuente de alimento para las tortugas marinas y los manatíes, también conocidos como dugongos.

Hay buceadores con esnórquel a bordo que quieren ver dugongos. Sus posibilidades no son nada malas, porque el agua es clara y flotar en la superficie les permite explorar un área más amplia. Nosotros, los buceadores, nos dedicamos primero al arrecife vecino. Después de salir a la superficie y guardar nuestro equipo, los guías y capitanes de los barcos vecinos de repente silban y gritan. ¡Se ha avistado un manatí!

De vuelta en la base, hay buenas noticias: ¡Elphinstone está en marcha! ¡Será mañana! Reunión en la base: 5:30

a.m. Estoy expectante. Pero a la vez emocionado. ¿Podré ver tiburones? Y si es así, ¿seré capaz de reaccionar adecuadamente? Al bucear, es importante seguir unas reglas muy estrictas. La más importante es que, si algo sale mal, si te sorprendes o te agobias —por ejemplo, porque un tiburón te mira de repente a los ojos—, debes mantener la calma.

¿Por qué? Porque esa es la única forma de reprimir tus instintos. Un instinto, por ejemplo, sería: quiero salir de aquí, quiero subir a la superficie inmediatamente. Pero a cierta profundidad, puede ser fatal lanzarse simplemente hacia la supuesta seguridad de la superficie.

Así que estos son los extremos entre los que vacilo la noche anterior, mientras trato de dormir temprano: ¡Ojalá vea tiburones de cerca mañana! ¡Ojalá los tiburones no se acerquen demasiado a mí! Duermo inquieto. Es raro que los tiburones ataquen a los humanos. Las muertes por mordeduras de serpientes o perros son mucho más comunes. Pero sucede, incluso en esta zona. Poco después de Navidad de 2024, un tiburón atacó y mató a un buceador frente a la costa de Marsa Alam.

A la mañana siguiente, al amanecer, partimos: Sajjid, Daniel, quien será mi compañero, es decir, con quien formaré un equipo de dos personas dentro del grupo, y yo, además de un italiano y un checo.

Conducimos unos 20 minutos y luego nos subimos a una lancha rápida

Un enjambre de peces soldado retoza en el arrecife.



Las medusas orejudas están en el menú de muchos peces y tortugas.

en un pequeño puerto. Las olas son bastante altas, la lancha se adentra a toda velocidad en mar abierto, tenemos que agarrarnos fuerte, el viaje nos revuelve el estómago.

Cuando llegamos al arrecife tras otros 20 minutos, ya hay seis o siete lanchas de buceo fondeadas. Era de esperarse, ya que el arrecife de Elphinestone está considerado uno de los mejores lugares de buceo del mundo. Amarramos el barco y nos ponemos el equipo. Se balancea y se sacude, y hay poco espacio. Todo es agotador y difícil;

bucear tan lejos en el mar es algo completamente diferente. Sajjid dice: “Si los tiburones se acercan a ti, ponte de pie en el agua. Mantén los brazos pegados al cuerpo. Muévete lo menos posible. Entonces los tiburones probablemente solo pasarán entre ti. A veces son curiosos. Si vienen directamente hacia ti, empújalos suavemente para alejarlos”. ¿Acaba de decir Sajjid que debería empujar a un tiburón para alejarlo?

El arrecife es un reto para los buceadores por varias razones. Hay corrientes que cambian constantemente de dirección. Pueden empujarte hacia mar abierto, y entonces tienes que luchar contra ellas y gastar mucho aire. Es fácil perder el rumbo. Tiendes a bucear a gran profundidad porque quieres ver a los tiburones, y eso siempre es más arriesgado que una inmersión a poca profundidad.

(ARRIBA) © GETTY IMAGES; (ABAJO) © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO



Tienes que estar atento a tu consumo de aire y también al tiempo que puedes permanecer a esa profundidad debido al enriquecimiento de nitrógeno en la sangre.

Sajjid da la señal, nos dejamos caer hacia atrás por la barandilla y nos sumergimos. A la izquierda: la pared escarpada, un macizo increíble; casi da vértigo cuando miras hacia abajo. A la derecha: el mar abierto, de un azul profundo. Ahí es donde viven los tiburones. Aquí, sus cuerpos se destacarían en un blanco plateado antes de aparecer frente a nosotros segundos después, si así lo desean.

Es una de las inmersiones más impresionantes y agotadoras de mi vida. Después de 16 minutos, se me corta la respiración por un instante: ¿es ese un cuerpo grande que se mueve rápido con una mancha blanca a la derecha, como la que tendría un tiburón de arrecife de punta blanca? Pero mientras sigo buscando, no veo nada más. Demasiado poco para hacerle una señal a mi compañero. Demasiado para no emocionarme.

Aguantamos casi tres cuartos de hora, lo cual está bien a esta profundidad. No hemos visto ningún tiburón. Pero aún nos queda una segunda inmersión. A medida que ascendemos gradualmente, Sajjid lanza su boya inflable roja a la superficie, que es la señal para nuestro guía del barco. Se supone que debe recogernos. Cuando finalmente llegamos a la superficie y miramos a nuestro alrededor, no hay

rastros del barco. En cambio, las olas rompen sobre nuestras cabezas.

Tenemos que dar patadas en el agua. Esperar. Dar patadas. Siento cómo me agota las fuerzas. Otros barcos nos ven y buscan al nuestro. Pasan los minutos. Finalmente, llega nuestro barco, pero ahora tenemos que pasar de alguna manera por encima de la barandilla con el oleaje. Lo consigo con mis últimas fuerzas. El barco se balancea. Me doy cuenta de lo agotada que estoy. Me siento mal. Y entonces hago lo que los egipcios llaman eufemísticamente “dar de comer a los peces”: vomito en el Mar Rojo.

Tenemos una hora de descanso entre inmersiones. Espero recuperarme a tiempo, y al principio creo que podremos continuar, pero mientras preparo mi equipo, tengo que vomitar de nuevo. Ahora está claro: la segunda inmersión se realizará sin mí.

Los demás bucean sin mí durante 45 minutos mientras yo me balanceo en el mar con nuestro guía y sigo sintiéndome mal. Unos 45 minutos es mucho tiempo para pensar si quiero que los demás se encuentren con sus tiburones, o si espero en secreto que vuelvan con las manos vacías. No estoy orgulloso de ello. Me lleva un rato aceptarlo y decidir: les dejaré tener al tiburón. Esta vez tuve mala suerte, pero el mar no es un zoológico y no debería serlo. “El mar siempre tiene la razón”, dicen los habitantes de Númenor, como saben los seguidores de la serie *El señor de los anillos*.

Y es cierto: ¡el mar siempre tiene la razón! Porque el mar me compensa, al día siguiente, de una manera conmovedora. En la bahía de Marsa Asalaya, experimento la felicidad a una profundidad de 16 metros. En el agua cristalina, una forma redondeada emerge de la pradera de algas frente a mí, tomando forma y finalmente revelándose como una tortuga marina.

Mastica tranquilamente algas mientras tres peces limpiadores lamen su caparazón de hermosos patrones. Me deslizo hacia ella, lo que no le molesta en absoluto. Sigue masti- cando, y me permite observarla, literalmente cara a cara. Si extendiera la mano, podría tocarle la cabeza. Me sumerjo por encima de ella, a su alrededor, floto a su lado durante unos minutos, me cuelgo boca abajo en el agua frente a ella para poder observar mejor al animal. No sé muy bien por qué, no es tan especial encontrarse con una tortuga en el Mar Rojo, pero me siento conmovido y feliz, tranquilo y en paz con el mundo.

Sigo buceando durante tres días más, viendo más arrecifes, peces aún más coloridos, paisajes submarinos gigantes- cos, algunos pulpos y una raya torpedo, e incluso veo delfines desde el barco.

Por supuesto, un tiburón supera a todos ellos en el cuarteto de criaturas marinas, incluso a una tortuga. Y sigo queriendo ver un tiburón. ¡Quiero ver muchos tiburones! El hecho de que un grupo de buceadores que partió de nuestra base haya podido observar ti- burones bebés (¡tiburones bebés!) en otro lugar me da un poco de envidia. El hecho de que el último día de mis va- caciones, otro grupo se encontrara con un enorme tiburón ballena en el arre- cife de Elphinstone, que al parecer nadó a su alrededor durante minutos, tal como lo documentan sus vídeos submarinos, hace que me resulte difícil mantener la calma. ¡Dadme tiburones!

Y, sin embargo, me he resignado. Los minutos que pasé en la pradera de al- gas marinas con mi tortuga son mo- mentos de este viaje que me llevaré conmigo de vuelta al frío Berlín. 🌸



¿Qué vas a hacer el miércoles?

Según la tradición nórdica del «lillördag», que significa «pequeño sábado», el miércoles se considera un respiro a mitad de semana, una oportunidad para celebrar como si fuera fin de semana. Puede que los estudiantes universitarios se lo pasen en grande, pero el Pequeño Sábado también puede ser una velada tranquila con amigos o una excusa para darse un capricho. Es todo un contraste con el concepto de «hump day», que considera el miércoles como el segundo peor día de la semana, solo por detrás del lunes.

BBC

LA RISA

REMEDIO *Infalible*

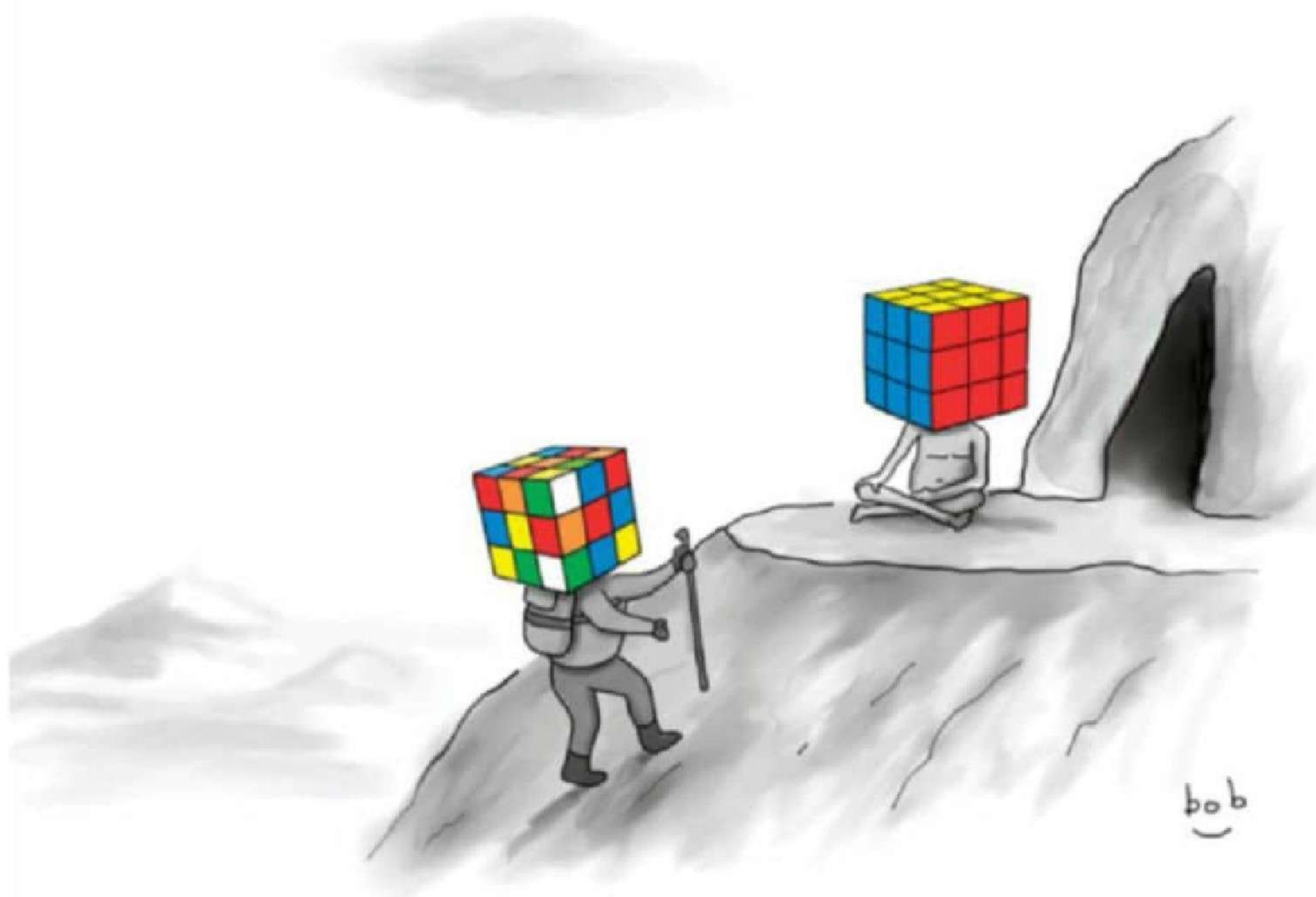


ILUSTRACIÓN: BOB

Antes de que cayera el Muro de Berlín, un hombre de la Alemania del Este fue enviado a trabajar a Siberia. Sabía que los censores leerían su correo, así que les dijo a sus amigos:

—Vamos a establecer un código. Si recibís una

carta mía escrita con tinta azul, lo que digo es verdad. Pero si está escrito con tinta roja, es falso.

Al cabo de unas semanas, sus amigos reciben una carta escrita con tinta azul. Dice:

—Aquí todo es maravilloso. Las tiendas

están llenas de comida buena, los pisos son amplios y cómodos y los cines proyectan películas occidentales. ¡Lo único que no puedo es conseguir tinta roja!

—BRIAN RUBINOW,
Estados Unidos





No somos tan inteligentes

La gente tiende a creer que es más inteligente de lo que realmente es. Un psicólogo nos habla sobre las trampas de este efecto y el poder de los pseudoexpertos

Verena Müller

TODOS HEMOS PASADO por ello: en la vida cotidiana, en las redes sociales y en las secciones de comentarios, nos encontramos constantemente con personas que se creen particularmente inteligentes, aunque en realidad no tienen ni idea. Los psicólogos David Dunning y Justin Kruger descubrieron el fenómeno detrás de esto —que ahora lleva su nombre— ya en 1999. Según sus hallazgos, son aquellos que son particularmente incompetentes quienes se consideran superiores. El punto clave aquí es que nadie es inmune a esto.

PREGUNTA: *Junto con Justin Kruger, ha descubierto que a menudo son precisamente aquellos que saben menos quienes se consideran más competentes. ¿Por qué es así?*

DAVID DUNNING: A menudo creen que son casi tan inteligentes como quienes realmente tienen conocimientos en un campo. Simplemente no saben cuánto es lo que no saben. Reconocer lo que no se sabe es una habilidad que primero hay que desarrollar. Además, la gente suele dar con respuestas que suenan plausibles y convincentes. Esto les da confianza, aunque las respuestas sean completamente erróneas.

¿Quiénes son especialmente propensos a sobreestimar a sí mismos?

Todos nos sobreestimamos constantemente, a veces más, a veces menos.

Solo en 2020, hubo más de 300.000 visitas al hospital en Estados Unidos, debido a accidentes de bricolaje. Nuestra investigación ha demostrado que muchas de estas personas habían juzgado mal sus habilidades. Dado que hoy en día cualquiera puede buscar cualquier cosa en Google en cualquier momento, se crea la sensación de que “yo mismo puedo ser un experto”. Esto también se hace evidente en el hecho de que cada vez más personas recurren al “Dr. Google”. Un tercio de ellas se autodiagnostica erróneamente, y muchas se consideran mucho más enfermas de lo que realmente están. En otros estudios, preguntamos a las personas sobre términos financieros, algunos de los cuales eran inventados. El 91 por ciento afirmó conocer al menos uno de los tres términos inventados.

¿Hay ciertas personas que se consideran particularmente superiores?

Por supuesto que hay personas que, en el fondo, piensan que son mejores que todos los demás. Pero eso es diferente del efecto Dunning-Kruger. Esos son narcisistas. En el caso de la sobreconfianza moderada, depende más de la situación. Los hombres, por ejemplo, se consideran superiores en los deportes y las ciencias naturales, mientras que las mujeres tienden a hacerlo en el lenguaje y las habilidades sociales. Los principiantes, sin embargo, son particularmente susceptibles: su confianza en sí mismos crece mucho más rápido que su conocimiento real.



DAVID DUNNING

Profesor de psicología en la Universidad de Michigan, en Estados Unidos. En su investigación, este académico de 65 años se centra principalmente en las discrepancias entre la autopercepción y los hechos medibles, así como en cómo nos perciben los demás y en la influencia de los factores psicológicos en la toma de decisiones. Se dio a conocer por el efecto Dunning-Kruger, que él y el psicólogo social Justin Kruger descubrieron, y que lleva sus nombres.

¿Cómo descubrió la conexión entre una alta confianza en sí mismo y un conocimiento limitado?

Me di cuenta de que muchas personas en la televisión, pero también en la universidad, creían que eran más inteligentes de lo que realmente eran. Me preguntaba cómo podían no darse cuenta de esto. Justin Kruger y yo desarrollamos entonces unas pruebas. Los estudiantes respondían preguntas de lógica y gramática y calificaban chistes como graciosos o no. Aquellos que ob-

tuvieron resultados particularmente malos estaban convencidos de que lo habían hecho bien. Lo que más me sorprendió fue lo grande que era la brecha entre su conocimiento real y su autoevaluación. Incluso cuando les mostramos los resultados de los demás —dándoles la oportunidad de evaluarse a sí mismos de manera más realista— no corrigieron su imagen inflada de sí mismos.

El efecto Dunning-Kruger se ha convertido desde entonces en un concepto bien establecido. Usted se encuentra entre los psicólogos más citados a nivel mundial. Al mismo tiempo, algunos expertos dudan de que el efecto exista siquiera. ¿Ha sobreestimado sus resultados?

Lo que ciertamente no subestimé fue el interés en los resultados, ni las críticas. Los críticos, sin embargo, se centran exclusivamente en el estudio original y sus bien conocidas debilidades estadísticas. Sin embargo, el efecto ha sido confirmado en muchos estudios posteriores.

Si se observan las redes sociales y las secciones de comentarios, se podría pensar que muchos creen conocer la solución correcta a problemas complejos como las políticas de pensiones. ¿Ha aumentado este supuesto sentido de superioridad en los últimos años?

Desafortunadamente, no tenemos datos al respecto. Pero sí sabemos que este efecto siempre ha estado presente.

Hace ya 100 años, los diarios realizaban encuestas sobre lo que la gente sabía de política y lo que creía saber. Incluso en aquel entonces, la brecha era amplia. Internet simplemente la ha hecho más visible.

¿De qué manera?

Ahora la gente puede difundir sus creencias mucho más lejos a través de redes sociales y podcasts, incluso si son objetivamente incorrectas. Así que es muy posible que el efecto se haya generalizado. Además, ahora existe un mercado que se nutre de convencer a la gente de “verdades” absurdas, dándoles así la sensación de que son superiores a los demás.

Los llamados expertos suelen dar la impresión de estar muy seguros de sí mismos. La gente tiende a escucharlos más que a quienes admiten que no saben algo.

La gente presta más atención a la persuasión de un mensaje que a su credibilidad. Cuanto más convencido parece alguien, más le creen las personas, sin importar cuánto sepa realmente. La gente tiende a ser crédula. En última instancia, esto puede llevar a que el conocimiento genuino y los verdaderos expertos gocen de menos confianza. Estudios a largo plazo muestran que la gente desconfía cada vez más de las instituciones tradicionales, como los gobiernos, los medios de comunicación o la comunidad científica. Las redes sociales desempeñan un papel

central en esto. Amplifican las cámaras de eco donde las opiniones de los expertos se relativizan o se desacreditan activamente.

¿Por qué escuchamos y confiamos en las voces más fuertes por encima de todas las demás?

Desde una edad temprana, aprendemos a seguir a quienes irradian confianza en sí mismos. Creemos que deben saber la verdad. A menudo es difícil saber si esa confianza en sí mismo está justificada o no. Además, en las conversaciones, estamos condicionados a asumir que la otra persona solo dice lo que cree que es verdad, y nosotros hacemos lo mismo. Por eso tendemos a estar de acuerdo al principio, incluso si en realidad pensamos que es una tontería. Además, tendemos a creer más a las personas que se parecen a nosotros.

¿Cómo podemos evitar seguir principalmente a quienes se sobreestiman a sí mismos?

Siguiendo el ejemplo de Finlandia.

¿Finlandia?

El país lleva casi cien años en una guerra de información con Rusia. Por eso, a la población se le enseña a pensar críticamente desde el jardín de infancia. Se aprenden los fundamentos de la verificación de datos, como: ¿Dicen lo mismo otras fuentes? A corto plazo, puedes preguntarte a qué señales de una persona respondes y si son las co-

rectas: ¿Estoy reaccionando a su confianza en sí misma, a su actitud elegante? Durante la pandemia de COVID-19, por ejemplo, la gente a menudo prestaba atención solo a si alguien era profesor en una universidad de renombre, en lugar de criterios más precisos como la especialización en epidemiología en lugar de, digamos, derecho. Todos deberían aprender a pensar como un periodista o un verificador de datos. Por supuesto, hay que tener en cuenta que incluso los expertos a veces se equivocan.

¿Qué se deduce de esto?

En términos generales, estas personas, por supuesto, aciertan con mucha más frecuencia que los legos y son mejores para detectar los errores de los demás. Sin embargo, cuando ellos mismos cometen errores, rara vez los reconocen. Dado que a menudo ocupan puestos de poder, esta falta de perspicacia puede ser fatal.

¿Cómo te acercas a amigos o colegas que se consideran superiores?

Preguntándoles cortésmente si podrían estar equivocados: ¿cómo podría ser la situación bastante diferente? ¿Cuál es el argumento más sólido de quienes sostienen la opinión contraria? Por supuesto, algunos no entrarán en el debate. Pero la mayoría simplemente aún no ha considerado otra perspectiva.

A las personas afectadas les falta autorreflexión. ¿Cómo podemos ayudarlas?

Empezando por mí mismo. Quiero aprender, vivir aventuras y descubrir nuevas perspectivas. Eso hace que la vida sea más emocionante que la rutina constante. En mi opinión, transmitir esta actitud a los demás es la mejor manera.

¿Y cómo reconoces si te estás sobreestimando?

Por lo general, eso es muy difícil. Las personas tienden a creer que su perspectiva es la correcta y buscan confirmación en personas que piensan igual. Por eso, hay que cuestionarse constantemente a uno mismo y buscar regularmente una segunda opinión, tal vez incluso encontrar un mentor que pueda ofrecer críticas constructivas. Se aprende más de quienes no están de acuerdo contigo.

¿Tiene el efecto Dunning-Kruger algún aspecto positivo?

Sobreestimarse a uno mismo puede ser motivador. Las personas se atreven a hacer cosas que de otra manera no habrían intentado. Los principiantes, en particular, se aventuran en nuevos territorios porque subestiman las dificultades y, al hacerlo, adquieren una valiosa experiencia. Algunos avances se produjeron solo porque alguien pensó: “No puede ser tan difícil”. Un cierto grado de exceso de confianza también fortalece la seguridad en uno mismo y protege contra la duda excesiva. No hay que confundir la seguridad en uno mismo con la autosatisfacción. 🍷

Empleados, voluntarios y jóvenes autistas del taller Tortellante, en Módena. Con jersey de cuello alto, el chef Massimo Bottura, con tres estrellas Michelin y, a su derecha, su mujer, Lara Gilmore Bottura, impulsores de la iniciativa.



En Módena, bajo la tutela de un chef con tres estrellas Michelin, jóvenes autistas elaboran unos tortellini excepcionales. Una iniciativa en la que la pasta revela un inesperado poder

Joachim Barbier
EXTRACTO DE *So good*

TORTELLANTE

- pasta libera tutti -



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



LA TERAPIA DEL TORTELLINI

Todo comienza con la ilusión de un taller de origami: doblar. Transformar un cuadrado en un triángulo. *Semplice!* (“simple”, en italiano). Coger dos de los tres lados para formar un círculo alrededor del dedo meñique. No tan fácil. Ahí llega el momento decisivo, aquel en el que se reconoce a quienes han crecido aquí y dominan ese gesto igual que el caminar.

Por suerte, están las *sfogline*. Mamás de dedos ágiles, depositarias de este arte del plegado de la pasta. En pequeños grupos de tres o cuatro, acompañan a jóvenes autistas que, en esta mañana de enero, repiten hasta el infinito ese gesto de elaboración que ha dado fama culinaria a Módena.

Tienen entre 18 y 32 años, llevan gorra y van colocando los tortellini terminados sobre un *secca pasta*, un secador de pasta formado por una malla tensada sobre un marco de madera. Otros trabajan más atrás, en la trastienda, donde se mezclan todos los ingredientes del relleno.

En una de las paredes del obrador hay colgada una gran fotografía de la treintena de jóvenes autistas en torno a Massimo Bottura, el chef con tres estrellas Michelin del restaurante Osteria Francescana, situado a unos metros del taller y, ganador además, en dos ocasiones del *50 Best*, la clasificación británica anual de los mejores restaurantes del mundo. El Santo Grial.

Ligeramente apartado de las mesas donde se amontonan los tortellini, Charlie está sentado delante de una hoja de papel. Ese día de la semana se

encarga de la gestión del *stock*. Charlie es el hijo de Massimo Bottura y de su esposa estadounidense, Lara Gilmore Bottura. Y, como muchos de los demás jóvenes adultos del taller, es autista.

A sus 24 años, acude al taller tres veces por semana. Desde que empezó allí, sus padres han podido ver la transformación de su hijo. “Hoy lo miráis y parece autónomo. Hace seis años, si ponía un pie en una cocina, representaba un peligro para sí mismo y para los demás. No era capaz de controlarse, de prestar atención al fuego ni de respetar ciertas normas”, se felicita su madre.

Los demás autistas del taller también han subido algunos peldaños en lo que supone una mejora de su vida cotidiana. “La cuestión crucial para ellos sigue siendo la independencia respecto de sus padres, cómo van a poder sobrevivir cuando ya no estén”, resume Alessandro Rebuttini, psicólogo y coordinador del equipo científico que sigue este proyecto de nombre tan evocador: Tortellante. “Pero, mientras tanto, vemos sus progresos. Tienen dificultades para relacionarse porque les cuesta gestionar sus emociones. Elaborar tortellini los ayuda porque se trata de un movimiento

repetitivo que les permite calmar ansiedad y mejorar la motricidad”.

“Y no solo los elaboran —añade Verónica, también integrante del equipo científico—. Van a comprar los productos y los ingredientes, utilizan la báscula, se sienten mejor porque todas esas tareas les aportan autoestima.”

EL SORPRENDENTE PODER terapéutico del tortellini se reveló por accidente en 2015, cuando Erika Copelli era presidenta de *Aut Aut*, una asociación de apoyo a padres de niños autistas de la región italiana de Emilia-Romaña. “Un día, una de nuestras integrantes vino a verme —cuenta esta madre de familia—. Me explicó que su hijo había pasado una tarde con su abuela

preparando tortellini y que había notado que aquello le había hecho muchísimo bien.”

La proximidad de Erika y Lara Gilmore Bottura, les viene de compartir papel de madre de hijo autista. Mientras se tomaban un café, ambas decidieron crear un taller que pudiera acoger a los jóvenes después de la escuela. Massimo Bottura se convirtió en el aval gastronómico del proyecto, después de haber obtenido su tercera estrella Michelin dos años antes.

A pesar de su magnífico currículum, hubo que poner de acuerdo a todo el mundo sobre la cuestión que más divide a Emilia-Romaña: ¿qué relleno deben llevar los tortellini? En la región donde esa pequeña pasta redonda es

Actividad de «cierre» de los tortellini en el obrador del taller. Una vez preparados, se colocan sobre un secador de pasta con una malla tensada sobre un marco de madera.



una religión, cada familia guarda su receta como quien protege a un hijo. Y todas tienen, naturalmente, la modestia de pensar que la suya es mejor que las demás, con esa mezcla de ironía y burla afectuosa tan característica del humor italiano.

Finalmente, Massimo Bottura logró convencer a todos con un relleno de cerdo, parmesano, nueces y mortadela. Una receta digna de un chef con 3 estrellas que, aun así, no impresiona a algunos habitantes de Módena. “Cuando ya teníamos dos estrellas en la Osteria, algunos clientes nos decían: “Sus tortellini no están mal, pero los de mi madre son mejores””, ríe recordándolo hoy Lara Gilmore Bottura.

Desde entonces, el taller extraescolar se ha convertido en un obrador que acoge cada día, de 10 a 13 horas y de 16 a 19 horas, a una treintena de jóvenes y voluntarios que les enseñan el arte de los tortellini. Llamadas “las voluntarias”, la mayoría son mujeres jubiladas que transmiten su saber hacer heredado del entorno familiar. Son las *rez-dôre*, como se las conoce aquí, una palabra del dialecto local que designa al ama de casa que cocina en el hogar.

CON ESTE PROYECTO, Tortellante ha concebido algo más que una actividad destinada a mantener ocupados a los jóvenes autistas y a hacerlos sentir mejor. “Se formó rápidamente una comunidad —constata Erika Copelli—. Crearon vínculos entre ellos sin necesidad de que intervinieramos nosotros.

Los que vienen los martes se encuentran con las voluntarias de los martes. Han construido su propio grupo social en un lugar donde pueden sentirse útiles y hacer algo que les gusta.”

Detrás de una larga mesa cubierta por una fina capa de harina, Brunella repite hasta el infinito el gesto inmutable de la cocina italiana: estirar la masa hasta dejarla fina. A su lado, Silvana la recoge y corta cuadrados. Las dos voluntarias jubiladas pasan los martes en Tortellante. “Con ellos, cada día es distinto; su cariño es contagioso”, afirma Brunella. Ha descubierto un síndrome que, en realidad, sigue siendo muy desconocido, fuente de prejuicios y desconfianza o marcado para siempre por el personaje de Dustin Hoffman en la película *Rain Man*.

“Antes no tenía ni idea de lo que era el autismo y ahora entiendo lo que viven los padres, los aspectos conmovedores, pero también las dificultades”, continúa Brunella. “Hay personas que tienen cerebros matemáticos. Uno de los chicos es capaz de decirte el día de la semana correspondiente a cualquier fecha. En cualquier caso, esto me aporta momentos de una riqueza increíble”, sonríe Silvana.

“Hemos creado una tribu, la tribu Tortellini”, resume seriamente Lara por su parte. “Todas esas historias personales ligadas a la cocina confluyen aquí; puedes seguir el hilo de cada una de estas mujeres que vienen. Lo que tienen en común es que todas están aquí para enseñar a los chicos,



Paolo, joven con autismo del taller Tortellante, trabaja en el envasado de tortellini.

animarlos y decirles: “Yo sé hacerlo, tú también puedes”. Esto requiere trabajo, práctica y atención. Es como dedicarse a un puzle o al punto. Todo el mundo se siente valorado. Y esta pasta no es solo un laboratorio de sabores, sino también un laboratorio de ideas.”

EN EL PAÍS DEL CAMPANILISMO, es decir, del orgullo por la propia ciudad, Módena y Bolonia reivindican con orgullo haber dado origen al tortellini. Existen, además, varias versiones de la historia según el imaginario de cada uno y el relato que se quiera creer.

Entre ellas, la de un posadero que se atrevió a mirar por la cerradura de la habitación de una clienta y descubrió un ombligo tan hermoso que reprodujo su forma en una pasta. Otra versión, la misma pero más mitológica, sitúa a Venus en el papel de la viajera víctima del *voyeur*.

Lo más probable es que el verdadero nacimiento del tortellini fuera simplemente obra de una *rezdôra* que, para no desperdiciar el relleno, cerró la pasta de esa forma circular. Y para poner fin a las rivalidades locales, una revista del siglo pasado situó protocolariamente su origen en la ciudad de Castelfranco Emilia, en la frontera entre las provincias de Módena y Bolonia. Desde entonces, cada ciudad puede

contemplar el ombligo del tortellini sin ofender a la otra. Tanto más cuanto que ambas preparan la misma receta emblemática: el *tortellini in brodo*, servido en un caldo claro de verduras.

“Da igual el lugar: forma parte del ADN de nuestra cocina —explica Lara Gilmore Bottura—. Massimo era el más pequeño de sus hermanos, un niño inquieto que se escondía debajo de la mesa de su abuela cuando ella preparaba tortellini. Era su refugio. La idea es que, cuando el mundo resulta hostil, cuando las cosas no van bien, cuando el día se complica, esta actividad, igual



La elaboración de los tortellini ayuda a los jóvenes autistas a socializar y a ganar autoestima. Aquí, uno de los beneficiarios del programa con una de las monitoras.

que el yoga o la meditación, puede ayudarte a crecer. También está vinculada a la noción de compartir y de comunión. Es realmente un ejemplo auténtico de la *italian way* (“la forma de vida italiana”) y de esas grandes familias en las que los hijos nunca abandonan la casa de sus padres y donde todos se reúnen para cocinar platos tradicionales.”

Es la una de la tarde y Charlie sale del taller de Tortellante. Le pregunta a su madre si quiere volver a casa con él. Imposible. Tendrá que hacer el camino de regreso solo. Algunos días no tiene ganas de levantarse para ir al taller Tortellante. “Una de sus frases favoritas es: “No creas que voy a hacer tortellini

toda mi vida; tengo ambiciones mucho mayores””, sonríe su madre.

CON EL MATRIMONIO BOTTURA como impulsor y figura tutelar del proyecto, las pastas que salen del taller no se venden únicamente a la vuelta de la esquina. La pequeña familia de Osteria Francescana cocinó para la cumbre del G7 de Borgo Egnazia en junio de 2024 y suministra algunos platos al *catering* del conglomerado que alberga la sede de Ferrari, otro de los orgullos mundialmente conocidos de la ciudad. Las empresas no compran allí para tranquilizar sus conciencias a bajo coste sino que compran por el prestigio asociado al sello Bottura, ya que, según

Erika Copelli, “no se trata de una producción basada en la compasión, sino en la calidad”.

Los jóvenes autistas también presentan su producto y explican la receta cuando los turistas de paso se sientan en la única y gran mesa de la Bottega Tortellante, la tienda-restaurant donde se sirven innumerables platos de tortellini. El establecimiento abrió el año pasado y aporta buena parte de los ingresos de la asociación.

“Gracias a este proyecto, tienen su propia existencia y su propia identidad; les pertenece. Son a la vez aprendices y maestros”, continúa Lara, que no está segura de que su hijo quiera asumir el pesado legado familiar en esta vía culinaria. “No sé si Charlie se dedicará a la cocina, porque es una profesión estresante y tiene derecho a no seguir la carrera de sus padres. Hará lo que quiera con su vida.” Charlie se aleja con un libro de fantasía en inglés bajo el brazo.

UNO DE LOS MENÚS de tres estrellas de la Osteria Francescana propone un postre bautizado *Oops, mi è caduta la crostata al limone*. Traducción: “Ups, se me ha caído la tarta de limón”. Una receta del sur de Italia elaborada con limón y bergamota que uno de los empleados dejó caer un día en pleno servicio. El tipo de accidente de cocina banal, pero también capaz de provocar la cólera homérica de un chef. Sin embargo, Massimo Bottura vio en aquel aparente desastre algo “magnífico”: una imperfección

más conmovedora que la frialdad de la perfección.

“Aquella tarta rota era como el sur de Italia: completamente imperfecta, pero llena de poesía y humanidad. Aquí seguimos ese mismo hilo para crear algo híbrido entre Massimo, su búsqueda de la perfección como chef con tres estrellas, y Charlie, sus imperfecciones y sus emociones”, resume la mujer del chef.

NUEVE AÑOS DESPUÉS DE SU CREACIÓN, este proyecto de realización personal a través de la cocina ha inspirado iniciativas similares en otros lugares. La más fiel se encuentra en Apulia, donde personas autistas elaboran *orecchiette*, una pasta típica del tacón de la bota del sur de Italia, siguiendo el mismo modelo. En Módena y en Tortellante no hay amargura ni celos por haber sido imitados. Más bien, supone la validación de un proyecto nacido de manera intuitiva y orientado hacia los demás, justo lo contrario de la obsesión egocéntrica y de la ansiedad enfermiza de los grandes chefs ante el miedo a perder sus estrellas y su prestigio. “Quizá porque crecimos poco a poco; tardamos dieciséis años en conseguir nuestras estrellas”, sugiere Lara Gilmore Bottura.

Desde que Tortellante apostó por la diferencia de jóvenes autistas como Lorenzo, Gabriele o Charlie para elaborar los mejores tortellini, nadie duda ya del poder de esa pequeña pasta redonda. Ni siquiera de su capacidad para cambiar el mundo. 



BAÑOS, PICNICS Y OTROS HORRORES

*Algunos supuestos placeres de la vida
no me atraen en absoluto. ¡Más bien lo contrario!*

Richard Glover

EMPECEMOS CON un buen baño caliente. Suena apetecible, ¿verdad? Has estado todo el día trabajando en el jardín o haciendo deporte, te duelen las piernas, así que te preparas “un baño calentito” y te metes en la bañera. Es en este momento cuando empieza mi desconcierto. El agua está ardiendo, y luego, unos diez minutos más tarde, está decepcionantemente fría. Entre estos extremos térmicos, te tumbas en un caldo caliente de tu propia suciedad y sudor, mientras un anillo de porquería empieza a marcar la línea de marea, que desciende lentamente debido a que el tapón no cierra bien.

Añades gel de baño, sustancia diseñada para disimular el hecho de que te estás bañando en tu propia suciedad. Has dejado el jabón, o la maquinilla de afeitar, o el libro fuera de tu alcance, pero entrar y salir es tan peligroso que simplemente te quedas tumbado, agotado, con los dedos de las manos y los pies arrugados como ciruelas pasas. Pronto te da un tirón en el cuello. Añades más agua para compensar el tapón que pierde, quemándote los dedos de los pies en el proceso.

Sueñas con escapar, pero ahora estás tan aturrido y con las extremidades tan débiles que ya no sabes cómo hacerlo, ya que implicaría sacar tu cuerpo de su prisión de porcelana mientras estás a merced de varias superficies resbaladizas, completamente desnudo.

Estoy abierto a esta experiencia. Soy una persona positiva. Pero, ¿qué tiene

de malo una ducha, un dispositivo que te permite asearte con agua que, además, está limpia? Sobre todo porque cuenta con un sistema de entrada y salida sin escalones, en el que no tienes que arriesgarte a romperte la cadera para lavarte.

Luego están los del picnic. Tampoco los entiendo. La elección es esta: puedes comer sentado a una mesa, con la espalda apoyada en una silla, cerca de

EL GEL DE BAÑO ES UNA SUSTANCIA DISEÑADA PARA DISIMULAR QUE TE ESTÁS BAÑANDO EN TU PROPIA SUCIEDAD.

la cocina, la estancia donde se ha preparado la comida. En cambio, en los picnics se prepara la comida y luego se mete en una cesta de mimbre cuyo diseño incluye correas de imitación de cuero y bisagras de imitación de latón y un gran asa de mimbre, como si fueras un personaje de una película de Jane Austen, todo diseñado para que este contenedor de comida sea lo más pesado posible.

Luego amontonas cubiertos, platos y bebidas suficientes para hidratarte mientras yaces como un soldado moribundo en un campo de batalla, con una cesta de mimbre tan pesada que solo pueden levantarla dos levantadores de

pesas rumanas. Lo colocas todo en la parte trasera del coche, añades una manta de picnic y repelente de mosquitos —llévate mucho de eso— y conduces cinco kilómetros hasta el hormiguero más cercano. Al llegar, descubres que la botella de vino necesita un sacacorchos. “Ah, tengo uno en casa. En la cocina. Ese sitio que dejamos atrás”.

Claro, los picnics parecen románticos. Por ejemplo, está el precioso cuadro de Manet, *El almuerzo sobre la hierba*, del que he hecho más de un estudio minucioso. Y, sin embargo, según mi experiencia, los picnics australianos suelen tener menos mujeres desnudas y muchas más hormigas. “Vale”, te oigo decir, “pero la vida tiene que incluir alguna experiencia gastronómica inusual, como el placer de desayunar en la cama”.

¿Estás de broma? No me hagas hablar del desayuno en la cama. Bebida caliente y tostadas. Eso es el desayuno en la cama. Lo primero implica un viaje al hospital con quemaduras de segundo grado; lo segundo, que se te caigan migas que encontrarás en la cama años más tarde.

Incluso sin las quemaduras y las migas, también estás en un ángulo extraño, equilibrando una bandeja en tu regazo mientras intentas llevar una cucharada de huevo de la bandeja a la boca, cruzando lo que, hasta que comenzó este horror, eran unas sábanas agradablemente blancas.

Hay una cocina al final del pasillo. Con sillas. Una mesa. Hay un suelo del

que puedes barrer fácilmente las migas perdidas. Puedes comer al mismo tiempo que asimilas las noticias de la mañana, ya sea en papel o en un dispositivo. Alguien podría sentarse frente a ti, en su propia silla, y hacerte comentarios ingeniosos.

Estoy siendo negativo y no me gusta. Quiero entender estas cosas. Al fin y al cabo, para algunas cosas soy el mayor entusiasta, mientras que para otras hago de detractor.

Las ostras son un regalo. Son un placer inigualable. Esa es mi opinión. O también pueden ser “un moco disfrazado de comida”. Esa es la opinión de mi mujer. Me gustan los coches de marcas: la mayoría de la gente no entiende ese placer exquisito. Disfruto bebiéndome un vaso de leche fría: me dicen que es raro, a menos que tengas cinco años. Y prefiero ver una serie de televisión que ya he visto antes.

“¿Pero sabes lo que pasa?”. “Sí, claramente”.

Me encanta cocinar arenques en conserva para el desayuno, comerlos como se deben comer, en una mesa de cocina robusta, con el aroma envolviendo la casa, llegando a todos los dormitorios, mientras el resto de la familia huye para salvar el pellejo.

Estaré encantado de explicar este entusiasmo si pudiera recibir algo de ayuda de vosotros, los del otro bando: vosotros, estos misteriosos humanos que disfrutáis de los baños calientes, los picnics y el desayuno en la cama. 🍷



ILUSTRACIÓN: HARLEY SCHWADRON

Una vez pedí una tarta de cumpleaños para una compañera del trabajo y le di a la repostería un verso divertido que había escrito, así como instrucciones para que “añadieran ‘Feliz cumpleaños, Ruth’ al final”. Cuando sacamos la tarta de la caja, vimos que el verso

estaba escrito a la perfección y, fiel a mis instrucciones, el mensaje remataba con las palabras “Feliz cumpleaños, Ruth al final”.

—S. MCGREGOR,
Canadá

Durante un servicio religioso, una mujer anunció que cantaría el

Salmo 22. Lo que siguió fue una interpretación preciosa y conmovedora que cautivó a todos los presentes. Bueno, excepto a mi hijo de 7 años, que susurró: —Esa canción ha durado mucho más de 22 segundos.

—RAY HALL,
Estados Unidos

El valor de los buitres

PENSAMOS QUE ESTOS CARROÑEROS SON REPUGNANTES, PERO LIMPIAN LOS DESECHOS DE LA NATURALEZA Y NECESITAN SER SALVADOS

Meera Subramanian





DESDE HACE CASI veinte años, Yam Bahadur Nepali es conocido como el “chef de los buitres” del restaurante Jatayu. Cada semana, este hombre fuerte y robusto de cuarenta y un años, transporta animales muertos en un camión hasta un claro cerca del Parque Nacional de Chitwan, en las tierras bajas de Nepal para que cientos de buitres se den un festín. Un grupo de buitres —conocido en inglés como wake— puede convertir el enorme cadáver de un animal en un esqueleto limpio en minutos.

Nepali empezó a dar de comer a los buitres porque no eran capaces de sobrevivir con lo que se alimentaban en libertad. Cuando era niño, Nepal albergaba más de un millón de buitres, y la vecina India contaba con varios millones más, según las estimaciones. Eran un eslabón crucial de la cadena alimentaria, responsables de limpiar los desechos que deja la naturaleza.

Sin embargo, a partir de la década de 1990, los ganaderos comenzaron a medicar a su ganado con fármacos tóxicos para los buitres. En menos de dos décadas, las poblaciones de tres especies comunes de buitres del género *Gyps* se redujeron entre un noventa y un noventa y nueve por ciento. Nepali, cuyo trabajo está financiado por una organización llamada Bird Conservation Nepal (BCN), dedica ahora gran parte de su tiempo a buscar carne segura: vacas muertas por causas naturales, ciervos

atropellados, rinocerontes objeto de la caza furtiva. “Está haciendo un trabajo muy importante y valiente; muy poca gente puede hacerlo”, me dijo un conservacionista nepalí. Hoy, tras esfuerzos incansables, el país mantiene una población todavía frágil, pero en crecimiento, de unos 20.000 ejemplares.

En la primavera de 2023, científicos del Reino Unido y de distintos lugares del sur de Asia se reunieron en Nawalpur, el distrito donde se encuentra el restaurante, mientras BCN se preparaba para un acontecimiento histórico. Nepal llevaba años criando buitres en cautividad y en 2017 los conservacionistas consideraron que la zona era lo bastante segura como para empezar a liberar aves. Ahora había llegado el momento de poner en libertad a los últimos diez ejemplares cautivos del programa.

Antes de esta liberación final, los científicos colocarían localizadores a las aves. También marcarían a diez buitres salvajes para comparar después su destino con el de los ejemplares criados en cautividad. Nepali era el encargado de atraer a los buitres salvajes hacia una trampa. A principios de marzo, un día empañado por el humo de incendios forestales, condujo el cadáver de una vaca, despellejada salvo la cabeza, hasta un aviario de malla metálica del tamaño de una nave industrial. Durante un par de días, las aves salvajes se congregaron al otro lado de la valla y contemplaron con ansia la carne.

Yam Bahadur Nepali es conocido como el “chef de los buitres”. Recoge animales muertos y se los da de comer a los buitres que, en minutos, los reducen a un esqueleto.



Luego, un domingo fresco y brumoso, Nepali, con chanclas y una coleta despeinada, abrió la puerta corredera. Decenas de buitres irrumpieron en el recinto. Dos hombres ocultos entre los arbustos tiraron de una cuerda que cerró la entrada, atrapando a las aves salvajes en el interior. Entonces la zona estalló en actividad. Llegó una camioneta cargada con redes de pértiga larga, cajas llenas de suministros y una mesa de trabajo de madera. Más de una docena de hombres se pu-

(APERTURA) © DAVE WATTS/ALAMY STOCK PHOTO

DE: THE NEW YORKER (31 DE ENERO DE 2024); © MEERA SUBRAMANIAN



sieron monos desechables y mascarillas quirúrgicas. Entraron en el aviario justo cuando Nepali sacaba el animal muerto.

Se desató el caos. Los buitres batían las alas, de más envergadura que la altura de los hombres. Algunos chocaban contra los laterales del aviario; otros intentaban aferrarse a la malla con sus romas garras negras. Los hombres lanzaron redes sobre diez buitres dorsiblanco y los guiaron con cuidado hasta unas cajas de madera altas. Cuando se asentaron el polvo y las plumas, Nepali abrió la puerta y dejó salir al resto de buitres salvajes.

Durante el resto de la mañana, los biólogos examinaron, midieron y pesaron cuidadosamente a cada ave, evitando sus enormes patas de dinosaurio. Les colocaron anillas identificativas de aluminio rojo brillante en las patas: N85, N86 y así sucesivamente. Observé cómo Ankit Bilash Joshi, un joven delgado que dirige el programa de conservación de buitres de BCN, colocaba un transmisor GPS alimentado por energía solar entre los omóplatos de una de las aves y ajustaba una cinta de teflón alrededor de las alas para sujetarlo. Parecía una diminuta mochila. Luego ahuecó las largas plumas del buitre

para que no se viera. Cada vez que los científicos terminaban de marcar un ave, la devolvían a la naturaleza.

MÁS TARDE, NEPALI y yo permanecimos frente al aviario observando a unos cincuenta buitres salvajes picotear los restos del animal. Muchos más permanecían posados en los árboles o describían círculos sobre nuestras cabezas, proyectando sombras que instintivamente invitaban a encogerse. La mayoría de las nueve especies de buitres presentes en el sur de Asia estaban allí, ante nosotros.

Vimos buitres dorsiblancos, cuyos collarines recuerdan a indumentaria del siglo XVII, y buitres del Himalaya, más grandes y de plumaje más claro. También vimos un inmenso buitre negro; un buitre cabecirrojo con carúnculas color fucsia; y un pequeño alimoche. Nepali señaló además un buitre picofino. Según la Lista Roja de Especies Amenazadas de la UICN, quedan menos de 1.000 ejemplares adultos en todo el mundo.

Uno de los buitres tiraba de la cabeza de una vaca. Es fácil rechazar a los buitres por su apariencia sucia y desagradable, o verlos como heraldos de la muerte, pero son como enterradores que desempeñan una labor esencial. Los buitres sobreviven casi exclusivamente de aquello que ya está muerto.

Al día siguiente, el equipo marcó los últimos diez buitres que habían formado parte del programa de cría en cautividad, preparándolos para su liberación. “Nos ha llevado veinte años lograr esto”, me dijo Joshi. “El resto del mundo debería aprender de Nepal”.

El sábado por la mañana, casi un centenar de visitantes se apiñaron en zonas de observación camufladas para presenciar el acontecimiento. Los diez buitres cautivos estaban sobre una rama dentro del aviario. Nepali depositó el cuerpo de un animal muerto fuera del recinto y luego abrió la puerta.

Una de las aves cautivas saltó de la rama y atravesó la puerta. Entre el público surgió un murmullo de entusiasmo. En menos de un minuto, otras cuatro siguieron el ejemplo. Las cinco aves restantes, más recelosas, tardaron más de una hora en salir. Después de saciarse, comenzaron a alzar el vuelo



una a una, contemplando desde arriba la inmensa jaula y los meandros del cercano río Narayani. Durante años, aquellas aves habían estado bien cuidadas, pero no habían podido hacer aquello para lo que sus enormes alas estaban preparadas: planear.

Mientras la multitud, comenzaba a dispersarse, me encontré con Chris Bowden, británico que trabaja para la Royal Society for the Protection of Birds, organización benéfica del Reino Unido que financia gran parte de los esfuerzos del sur de Asia para salvar a los buitres. “Esto es señal de que realmente estamos avanzando en la conservación de los buitres en Asia”, susurró.

Joshi parecía contener su entusiasmo. Las aves criadas en cautividad, quizá poco acostumbradas a valerse por sí mismas, tienen al menos tres veces más probabilidades de morir que las salvajes. Recordé algo que Bowden me había dicho meses antes, cuando todavía se estaba planificando la liberación de los buitres: “Queremos que nos demuestren —sobreviviendo— que lo que hacemos es seguro”.

HASTA LA DÉCADA de 1980, los buitres del sur de Asia eran tan numerosos que no se podían contar. En una fotografía de aquella época, cientos de buitres abarrotaban un vertedero de Nueva Delhi y se posaban como gárgolas so-

bre los edificios circundantes. Durante miles de años, las comunidades parsis depositaban a sus muertos en unas estructuras bajas de piedra llamadas Torres del Silencio, en una práctica conocida como entierro celeste. Tradicionalmente, en lugares como Bombay, los buitres se encargaban de hacer desaparecer los cuerpos; pero, en la década de 1990, dejaron de aparecer.

Muhammad Jamshed Iqbal Chaudhry, entonces joven zoólogo de la provincia paquistaní del Punjab, recuerda cómo iba en moto de un nido de buitres a otro mientras intentaba comprender

la hecatombe. “Recogí mil aves muertas con mis propias manos”, me contó el hoy director sénior de investigación y conservación del Fondo Mundial para la Naturaleza en Paquistán. A comienzos de los 2000, el número de parejas reproductoras pasó de 3.000 a 0.

En 2003, un equipo internacional de conservacionistas determinó —en parte gracias al estudio de los buitres recogidos por Chaudhry— que el responsable de este exterminio era un analgésico veterinario. Los ganaderos trataban a las vacas con diclofenaco, un medicamento barato similar a la aspirina.

Como los hindúes no suelen comer vaca y los musulmanes suelen consumir animales sacrificados conforme al rito halal, muchos animales quedaban abandonados para las aves.

LOS BUITRES DESEMPEÑAN UNA LABOR ESENCIAL.



Algunos buitres tienen un tamaño como la altura de un ser humano. Conviene mantenerse alejado de sus garras.

Si el animal había sido tratado con diclofenaco en los días previos a su muerte, la carroña contaminada provocaba insuficiencia renal en los buitres, seguida de gota visceral, un proceso por el cual el ácido úrico cristaliza en los órganos. La muerte podía llegar en días. Y, como los buitres suelen guiar a otros carroñeros, aquellos festines se estaban convirtiendo en matanzas colectivas. Los buitres del sur de Asia sufrieron la aniquilación aviar más rápida jamás registrada.

En 2004, los biólogos de India iniciaron un programa de cría en cautividad. Nepal e India prohibieron el uso veterinario del diclofenaco en 2006, y Nepal creó su propio programa de reproduc-

ción dos años después. En 2011, los conservacionistas que trabajaban a ambos lados de las fronteras internacionales para criar aves y contener el uso del diclofenaco se constituyeron formalmente en un consorcio conocido como SAVE (“Salvad a los Buitres de Asia en Extinción” por sus siglas en inglés). Concibieron los centros de cría temporales, a la espera de que retrocedieran las aguas del diclofenaco.

Los buitres del sur de Asia pueden vivir dos décadas o más y pasan alrededor de seis meses criando un único polluelo cada vez; su número cayó de forma tan drástica que los científicos llegaron a preguntarse si alguna vez podrían recuperarse. En los años 2000, varias especies fueron clasificadas en peligro crítico de extinción. Por aquella época conocí a un biólogo conservacionista, Munir Virani, que me pareció

una especie de trabajador de cuidados paliativos para las aves. Me dijo: “Estamos monitorizando su extinción”.

En 2008, acompañé a Virani en uno de sus censos bianuales de buitres en India. Tras una agotadora mañana, se sentó conmigo y sirvió té de un termo. Si los buitres eran ahora un eslabón roto de la cadena alimentaria, le pregunté, ¿quién ocupaba su nicho ecológico? Me respondió que, si visitaba un vertedero en Rajastán, lo entendería.

En otro tiempo, los buitres se alimentaban de cadáveres, eliminando la carroña antes de que se descompusiera. Pero, sin ellos, los vecinos tenían que recoger el ganado muerto y amontonarlo a las afueras de las poblaciones. En el vertedero de Rajastán vi hectáreas de carne putrefacta y huesos bajo el sol del desierto. No vi ni un solo buitre Gyps. En su lugar, cientos de perros salvajes corrían dándose un festín. Aquello ofrecía una lección sobre las consecuencias imprevistas: a medida que los buitres del sur de Asia desaparecían, las poblaciones de perros aumentaban y los seres humanos han sufrido las consecuencias.

A diferencia de los buitres, que suelen evitar el contacto humano, los perros salvajes pueden ser agresivos y transmitir enfermedades. La rabia, que se transmite a través de los perros, mata cada año a decenas de miles de personas en el sur de Asia. Se sabe de ataques de perros que han acabado con la vida tanto de animales como de seres humanos. Algunas comunidades

han empezado a responder envenenando la carne de la que se alimentan los perros, dejando tras de sí cadáveres contaminados que pueden matar a más animales.

Los seres humanos olvidan a menudo que los buitres son recicladores de la naturaleza. A diferencia de los tigres, elefantes y osos polares, los buitres atraen relativamente poca financiación y atención dentro del mundo de la conservación. Sin embargo, según el biólogo especializado en aves rapaces Keith Bildstein, los grandes depredadores, como los leones, consumen solo alrededor del treinta por ciento de los grandes ungulados que cazan. Son los carroñeros y descomponedores quienes eliminan la mayor parte de la carne putrefacta. Los buitres pueden proteger a los seres humanos de enfermedades infecciosas como el ántrax y la tuberculosis. Contribuyen también a la lucha contra el cambio climático al reducir las emisiones de carne putrefacta.

Dos economistas, Eyal Frank y Anant Sudarshan, atribuyeron recientemente 100.000 muertes humanas al año a la desaparición de los buitres en India. “La biodiversidad desempeña un papel fundamental en la mitigación de enfermedades”, me dijo Olivia Walter, directora ejecutiva de Wildlife Vets International. “Cuanto más especies haya, más se mantienen unas a otras bajo control”.

Dhan Bahadur Chaudhary, líder comunitario conocido como D.B., me contó que, con el tiempo, los habitantes de Nepal han empezado a celebrar

a unos animales que antes despreciaban. Hacia 2005 se le ocurrió crear un “restaurante” que sirviera carne segura a los buitres, aunque al principio se encontró con una feroz oposición. Su comunidad, formada por hindúes y miembros del pueblo indígena tharu, exigía tradicionalmente rituales de purificación ante los buitres.

D.B. decidió poner al restaurante el nombre del dios hindú Jatayu, que suele adoptar la forma de buitre. Reclutó a Nepali como “chef” y pasó años enseñando a los escolares que todos dependemos de estas aves. “Mientras la población local no asuma la causa como propia, la conservación no podrá sostenerse de forma eficaz”, me dijo. La iniciativa cuenta hoy con numerosos apoyos dentro de la comunidad: los vecinos suelen avisar de que una vaca ha muerto y donarla.

EN TODO EL MUNDO, las amenazas que se ciernen sobre los buitres son variadas y van en aumento. Hace dos millones de años, los buitres guiaban a los protohumanos hacia el alimento en la sabana del África oriental, según Bildstein. En algunas regiones del África actual, los seres humanos han transformado el territorio de los buitres en tierras de cultivo, y los furtivos matan a las aves para evitar que llamen la atención de las autoridades.

En Norteamérica, los cazadores dejan piezas abatidas con perdigones de plomo, que envenenan lentamente a las aves rapaces, como el cóndor de California. Las aves mueren electrocutadas por líneas eléctricas, golpeadas por las aspas de los aerogeneradores, privadas de su hábitat a medida que los árboles donde anidan son pasto de las llamas o talados, y perseguidos por las personas. De las veintitrés especies de buitres que existen en el mundo, casi tres cuartas partes están en declive, según la UICN.

Fui a Nepal porque el país es un ejemplo de lo que se puede lograr. Con el apoyo del Gobierno, BCN ofreció a veterinarios y farmacias un medicamento seguro para los buitres, el meloxicam, a cambio del medicamento tóxico. En la primavera de 2010, no lejos del restaurante de buitres, los conservacionistas quemaron de forma simbólica una reserva de diclofenaco. Las tasas anuales de supervivencia de los buitres dorsiblancos han pasado de un mínimo de alrededor del cincuenta por ciento a más del noventa por ciento. Los estudios y análisis demuestran que la zona está libre de diclofenaco. SAVE certificó el área alrededor del restaurante como la Zona Segura para los Buitres de Gandaki-Lumbini.

India, a apenas quince kilómetros de distancia, es otra historia. En 2020, más de 700 buitres vivían en los ocho cen-

LOS BUITRES LIBERADOS HAN TENIDO CRÍAS CON EJEMPLARES SALVAJES.

tros de cría del país, pero pocos han sido liberados porque las “zonas seguras” siguen siendo provisionales. Se trata de un país inmenso y complejo, donde los gobiernos centrales y locales suelen discrepar.

Resulta difícil obtener permisos y autorizaciones para el trabajo de conservación. Sigue siendo demasiado fácil conseguir diclofenaco.

La población salvaje de buitres en India no se ha estabilizado hasta hace muy poco. En los últimos años, el Gobierno indio prohibió el uso veterinario del ketoprofeno, el aceclofenaco y la nimesulida, que también han demostrado ser letales para los buitres. Abhishek Ghoshal, científico conservacionista indio que trabajó casi dos años en la Bombay Natural History Society, se mostraba prudente. “Hay que tener mucha paciencia”, me dijo. “La mayor esperanza es que todavía sigamos teniendo buitres en el cielo”.

POCO DESPUÉS de que comenzara el programa de cría en cautividad de Nepal, un conservacionista sacó de su nido a una cría salvaje de buitre dorsiblanco. El ave pasó alrededor de una década en un aviario. En algún momento fue marcada y recibió el nombre de C5. En 2019, fue liberada.

Durante mi visita a Nawalpur, me incliné sobre el hombro de Joshi mientras él, sentado en una frágil silla de plástico, abría su portátil y me mostraba su ritual cotidiano: rastrear la ubicación de más de un centenar de

aves marcadas por BCN. Durante los primeros años del programa de liberación, ninguna de las aves criadas en cautividad se alejó demasiado. En su primer invierno en libertad, C5 se mantuvo cerca, aceptando la comida que Nepali le llevaba.

Pero, un día de primavera, los investigadores consultaron el mapa y vieron que volaba hacia el oeste. Recorrió más de cien kilómetros, cruzando la frontera con India. Un oficial del ejército indio estuvo a punto de dispararle, al sospechar de la antena del rastreador y de la marca colocada en el ala. Más tarde, fue hallada en tierra aparentemente demasiado exhausta para seguir volando. La Bombay Natural History Society, junto a funcionarios forestales estatales, la cuidó hasta que se recuperó y la devolvió a la naturaleza.

Desde la perspectiva de un buitre, no existen líneas divisorias entre zonas seguras y zonas peligrosas. C5 cruzó India y Nepal hasta que, un día de 2022, vieron que su rastreador había dejado de moverse. Deelip Chand Thakuri, el biólogo de campo que se encontraba más cerca, fue a investigar.

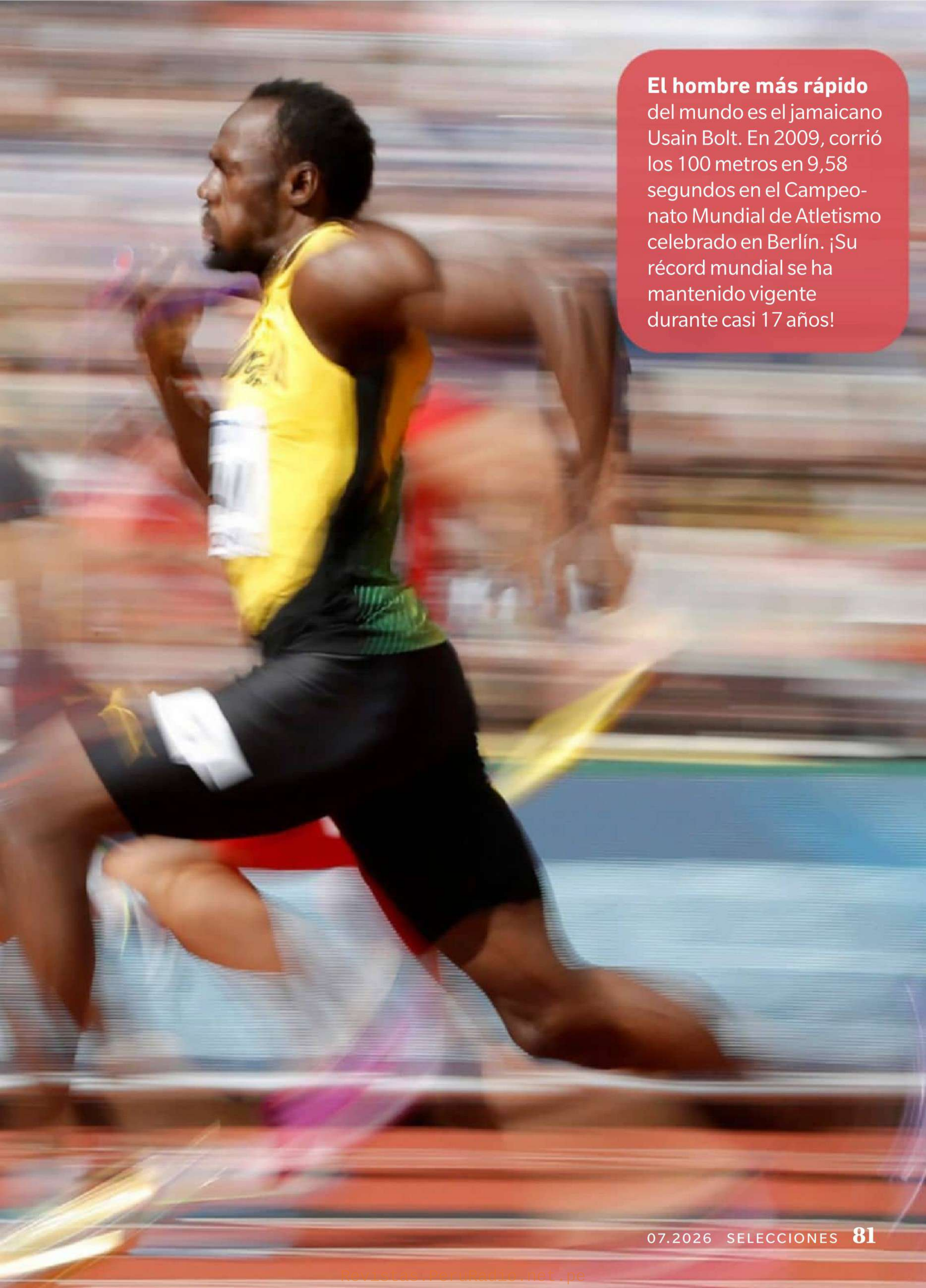
“Cuando llegué allí, vi que estaba en el nido”, dijo Thakuri. C5 había dejado de moverse porque se había emparejado con un buitre salvaje y tuvo un polluelo. Al año siguiente, volvió a hacerlo. Condujo a los investigadores hasta toda una colonia de buitres.

Entre los árboles, una docena de parejas de buitres sanos, traían al mundo más ejemplares de su especie. 🌸

¡Qué velocidad!

Ya seas velocista, un caracol o una sonda espacial, la velocidad es relativa.

Doris Kochanek



El hombre más rápido del mundo es el jamaicano Usain Bolt. En 2009, corrió los 100 metros en 9,58 segundos en el Campeonato Mundial de Atletismo celebrado en Berlín. ¡Su récord mundial se ha mantenido vigente durante casi 17 años!

A cheetah is shown in mid-leap, chasing a gazelle across a dry, grassy savanna. The cheetah's body is stretched out, and its tail is long and curved. The gazelle is running ahead of it, and a cloud of dust is kicked up by the cheetah's paws. The background shows some green trees and a clear sky.

El récord de velocidad entre los animales terrestres lo ostenta el guepardo. Puede acelerar de cero a 110 km/h en solo unos segundos. Sin embargo, este gran felino no puede mantener esa velocidad mucho tiempo, por lo que el *sprint* suele ir precedido de un lento acecho.

A large group of pit crew members in red uniforms are working on a red Ferrari Formula 1 car. They are using various tools and equipment to change the tires. The car is on a pit lane, and the crew members are positioned around it, some standing and some kneeling. The scene is busy and fast-paced.

En la Fórmula 1, no solo los coches de carrera son rápidos, sino también los equipos durante las paradas en boxes. ¡Los mejores equipos pueden cambiar los neumáticos en menos de dos segundos!



Estornudar es una de las funciones corporales más rápidas en los seres humanos. El flujo de aire alcanza una velocidad máxima de unos 15,9 metros por segundo y puede impulsar gotitas —y patógenos— hasta ocho metros.

(SENTIDO HORARIO DESDE ARRIBA A LA IZQUIERDA) © GETTY IMAGES/JAMES WARWICK; © GETTY IMAGES/ZACHARY SCOTT; (DETALLE) © GETTY IMAGES/SMITH COLLECTION/GADO; © GETTY IMAGES/STOCKTREK IMAGES; © ALAMY STOCK PHOTO

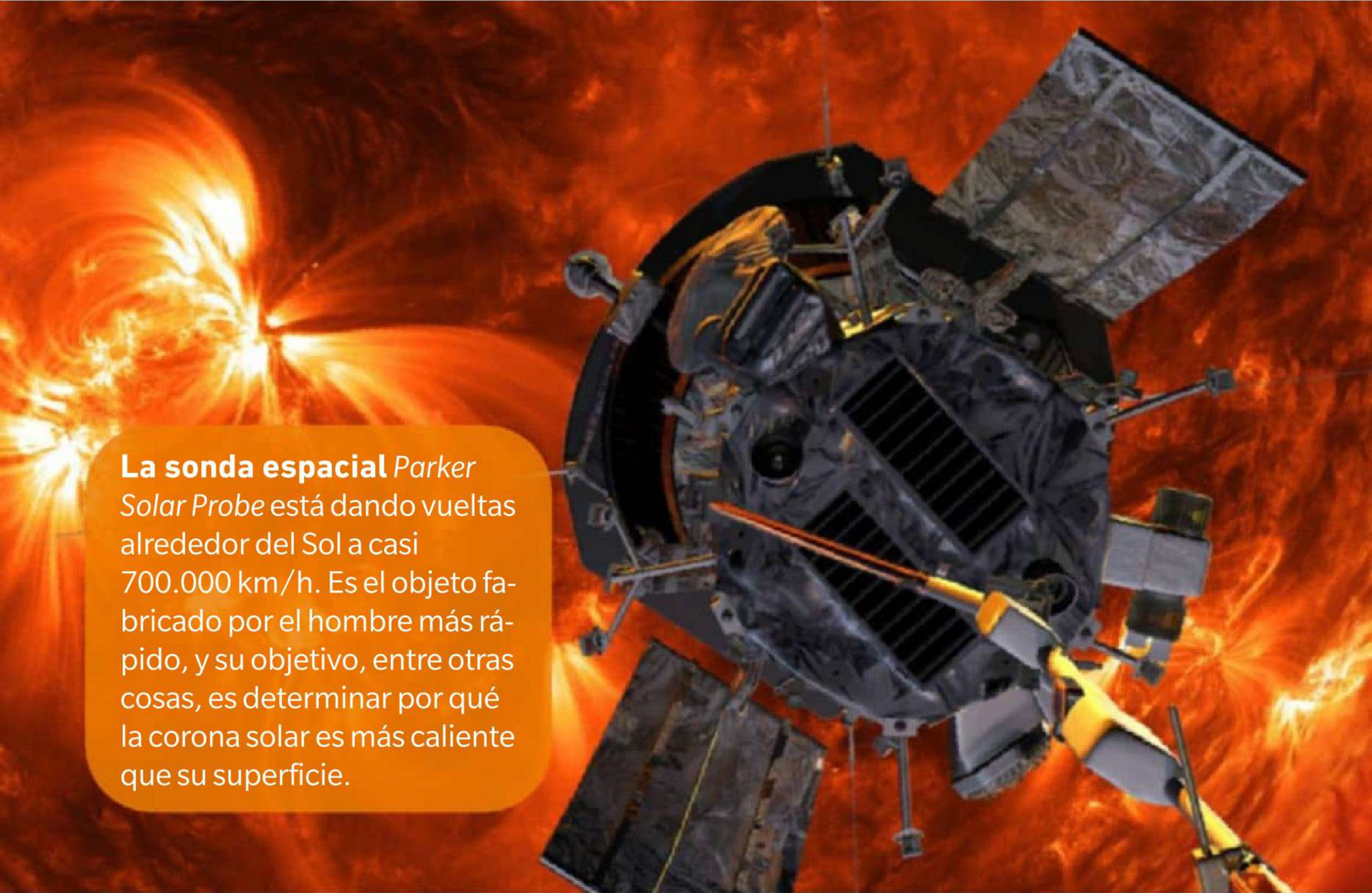


Si un avión vuela más rápido que la velocidad del sonido —es decir, a más de 1.200 km/h—, rompe la barrera del sonido con un fuerte estruendo. En ocasiones, esto también crea una nube en forma de anillo que la aeronave parece atravesar.

Las películas consisten en una rápida sucesión de fotogramas individuales. Para que un espectador perciba un movimiento natural deben pasar ante sus ojos más de 16 fotogramas por segundo.



(SENTIDO HORARIO DESDE LA IZQUIERDA) © CHRIS HOWES/WILD PLACES PHOTOGRAPHY / ALAMY STOCK PHOTO; © NASA/JOHNS HOPKINS APL/STEVE GRIBBEN; © GETTY IMAGES/MINH HOANG CONG/500PX



La sonda espacial Parker *Solar Probe* está dando vueltas alrededor del Sol a casi 700.000 km/h. Es el objeto fabricado por el hombre más rápido, y su objetivo, entre otras cosas, es determinar por qué la corona solar es más caliente que su superficie.



Un caracol suele moverse a unos ocho centímetros por minuto. ¡Eso significa que el velocista y plusmarquista mundial Usain Bolt es más de 8.000 veces más rápido! Sin embargo, a diferencia de él, los caracoles también pueden trepar por obstáculos verticales.

Bajo las turbias aguas de Alejandría, en Egipto, los arqueólogos sacan a la superficie los restos sumergidos del poder de la reina Cleopatra.

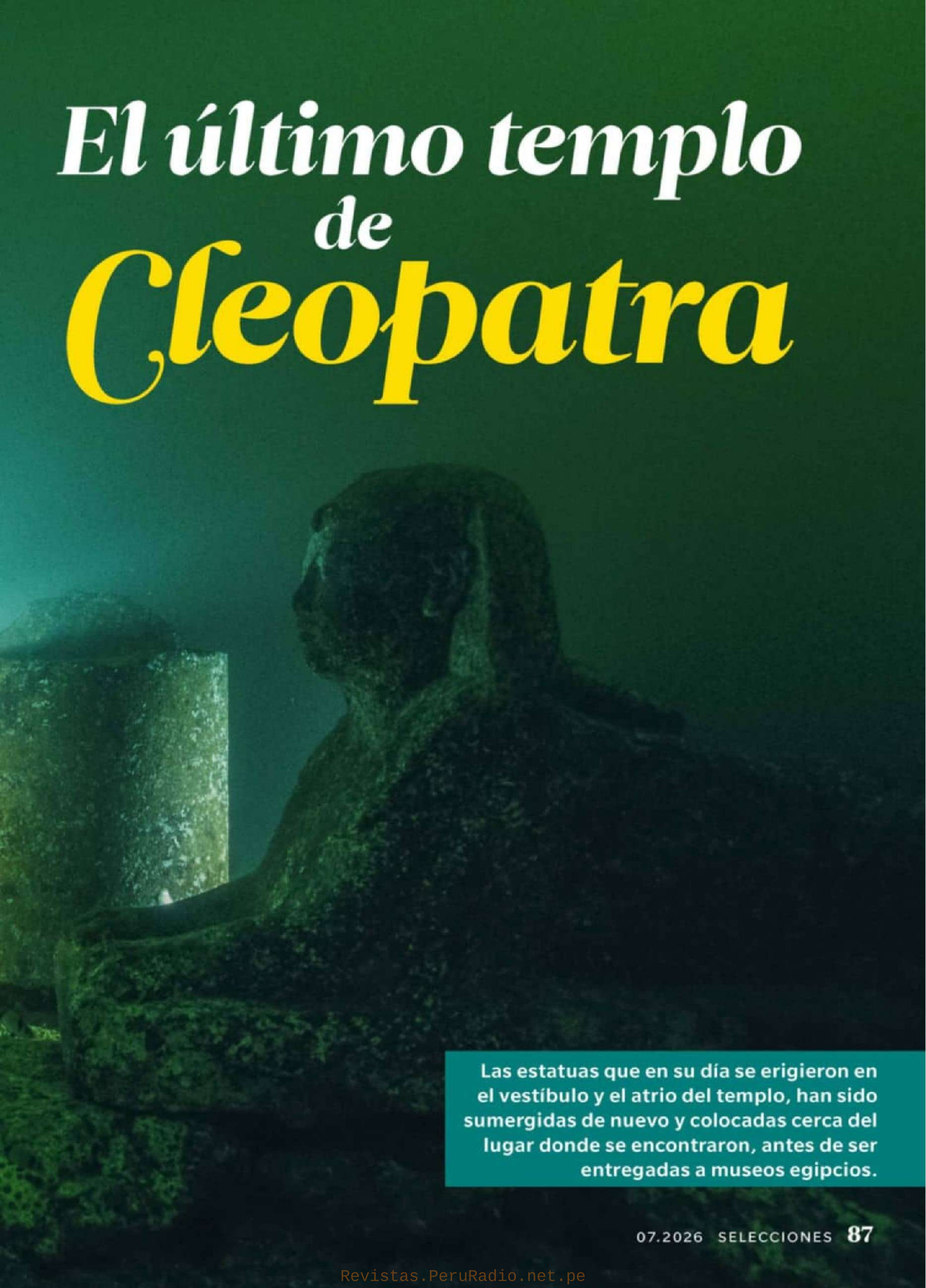
Frédérique Féron

EXTRACTO DE *Paris Match*



CHRISTOPH GERIGK, FRANCK GODDIO / HILTI FOUNDATION

El último templo de Cleopatra



Las estatuas que en su día se erigieron en el vestíbulo y el atrio del templo, han sido sumergidas de nuevo y colocadas cerca del lugar donde se encontraron, antes de ser entregadas a museos egipcios.

UN BAÑO Y UNA LIMPIEZA SUAVE, unos trazos de cepillo y pincel, y ahí aparece: cabello trenzado y moño tradicional en la nuca, diadema real plana en la cabeza, labios carnosos, nariz prominente y aguileña. La moneda, rescatada de las aguas y despojada del lodo que la protegió de la corrosión marina, está acuñada con la efigie de la última de los Ptolomeos.

Cleopatra VII, reina de Egipto entre el 51 y el 30 a. C., fecha de su suicidio. Venerada en vida, nunca ha caído en el olvido. Al menos cinco ballets, 45 óperas, 77 obras de teatro y siete largometrajes han rendido homenaje a una de las mujeres más famosas de la historia. Y también la más misteriosa. De su aspecto físico no existe ninguna representación fiable, salvo esos pocos rasgos reproducidos en dracmas (monedas) de bronce. Y quedan muy pocos vestigios de su reinado.

“Cuando se encuentran dos monedas de Cleopatra, se dice que es un tesoro. En este caso, hemos recuperado una veintena”, afirma Franck Goddio, estrella francesa de los investigadores de aguas profundas y director del Instituto Europeo de Arqueología Subacuática, que él mismo fundó en 1987.

“Los pequeños objetos dicen tanto como las columnas, las estatuas o las cerámicas que sacamos a la superficie hace unos años”, prosigue, impaciente por volver a una nueva temporada de excavaciones. Tanto la de mayo-junio como la de septiembre-octubre coinciden con los dos mejores periodos

meteorológicos: con un poco de suerte, se puede ver bajo el agua hasta 1,50 metros, ya que el mar no está ni demasiado agitado ni demasiado cálido.

FUE EN FILIPINAS donde Franck Goddio comenzó a explorar los fondos marinos. Desde la década de 1980, ha desenterrado diez juncos y barcos de los siglos XI al XVI, tres galeones españoles y dos buques de la Compañía Británica de las Indias Orientales. Pero no ofendan a este nieto de Éric de Bisschop, navegante que surcó el Pacífico entre las dos guerras, preguntándole si es un cazador de tesoros. Lleva el mar en las venas, la aventura en los genes y afianzó su gran interés por la historia en la adolescencia, participando en excavaciones arqueológicas.

Aunque, ya de adulto, se dedicó primero a las finanzas, este antiguo asesor del reino de Arabia Saudí aprovechó un año sabático, en 1983, para volver a su pasión de juventud. “En aquella época, en materia de arqueología subacuática, había muy poca investigación y financiación. Decidí entonces crear un instituto independiente financiado con fondos privados y trabajar con los gobiernos. Mi enfoque siempre ha sido científico”, subraya quien colabora estrechamente con la Universidad de Oxford y el Ministerio de Antigüedades de Egipto, con el apoyo de la Fundación Hilti, su mecenas.

DESCUBRIDOR DE MUNDOS SUMERGIDOS, como las ciudades de Thonis-

Heracleion y Canopus, en la bahía de Aboukir, dirige desde 1992 otras obras faraónicas en las aguas del puerto este de Alejandría. La bella capital de Cleopatra era entonces el centro neurálgico del comercio mundial. Pero de la antigua megápolis, que en ocasiones llegó a alcanzar el millón de habitantes, no queda nada. Terremotos, maremotos, la subida del nivel del mar y los hundimientos del terreno lo han hundido todo: infraestructuras y edificios, joyas y secretos de su faraona. Aunque su tumba es imposible de encontrar, su fantasma sigue rondando el puerto de Alejandría.

Y es una parte de su universo la que Franck Goddio, como un Sherlock Holmes de las profundidades, está descubriendo. Pero para él, nada es elemental: treinta años después de sus inicios, la investigación aún continúa. Comenzó con la lectura de autores antiguos. La del geógrafo e historiador griego Estrabón le proporcionó las primeras pistas. En su enciclopedia *Geografía*, el griego del siglo I a. C. describe Alejandría, sus amplias avenidas, sus espléndidos parques, sus mansiones principescas y sus puertos, entre



Mayo de 2024. A bordo del buque Princess Duda, Franck Goddio completa el mapa del puerto de Alejandría a medida que se van realizando los descubrimientos.

ellos el Magnus Portus, junto con, según dice, Antirrhodos, una isla hoy desaparecida, “donde se encuentra un palacio real”. Algo que despertó la curiosidad de Franck Goddio, quien obtuvo de las autoridades egipcias el permiso y la exclusividad para investigar en el gran puerto oriental. Allí instaló el Princess Duda. Este buque de prospección de más de 40 metros de eslora se erige solitario en esta zona de 260 hectáreas: ¡cuatro veces la superficie del yacimiento de Pompeya!

PRIMERA ETAPA: cartografiar los fondos gracias a instrumentos de prospección geofísica únicos en el mundo, como los magnetómetros de resonancia magnética nuclear creados por la Comisión de Energía Atómica. “Nos llevó años —continúa Franck Goddio—, ¡pero conseguimos localizar Antirrhodos!”



Protegido por sedimentos, el reino sumergido se va revelando poco a poco. Aquí, una estatua de 1,22 metros del sacerdote de Isis con los pies rotos.

Desde 1997, tras definir la topografía del gran puerto, excava la isla real, propiedad de los Ptolomeos.

En el Princess Duda, unos cuarenta investigadores, numismáticos y restauradores viven al ritmo de las inmersiones. Dos horas y media por la mañana y otras tantas por la tarde: el trabajo de los arqueólogos submarinos es minucioso y agotador en este mundo uniformemente gris. Hay que armarse de paletas, aspiradoras, tamices, pinceles y paciencia para desenterrar los bloques de piedra y los objetos preciosos, a veces enterrados bajo seis metros de sedimentos que los han conservado a lo largo de los años. “Ya no buceo muy a menudo, para gran disgusto del equipo, porque cuando estoy en el agua, al menos, ¡no

molesto a nadie!”, bromea el septuagenario.

Se han desenterrado losas gigantes de caliza, fragmentos de columnas de granito rosa —algunas de 3 metros de altura y 1 metro de diámetro— y capiteles, pero se han dejado en el lugar, ya que son demasiado imponentes para izar a bordo. Se cree haber encontrado los primeros elementos del palacio descrito por el autor griego. Pero, en 1998, a 100 metros de estos restos, surgen de las profundidades dos esfinges de granito negro. Son de diferentes tamaños, y la cabeza de la más pequeña se parece como dos gotas de agua a la de Ptolomeo XII. A 15 metros de allí, se desentierra la estatua de un sacerdote que sostiene un vaso canopo del que emerge la cabeza del dios Osiris.

Franck está convencido de haber visto ya estos tres elementos escultóricos juntos en algún lugar. Entonces recuerda un fresco descubierto en Herculano, la ciudad romana sepultada en el año 79 junto con Pompeya. La obra, que representa un templo en Egipto, está relacionada con la veneración de Osiris e Isis. Cerca del palacio, están exhumando un lugar de culto, y todo indica que es el de los últimos faraones. Allí honraban a los dioses que ellos mismos eran...

“Según los escritos de una estela del Museo Británico, Ptolomeo XII había ordenado la creación de un culto a su persona, como nuevo Osiris, en un templo situado en una isla”, explica Franck Goddio. En el año 41 a.C., Cleopatra se presenta públicamente ante Marco Antonio como la diosa Isis. Y el templo dedicado a su padre pasa a ser el suyo”. Por primera vez en la historia surge un edificio religioso asociado al culto personal de la reina.

ENTRE LOS 10.000 OBJETOS recuperados de las aguas, muchos de ellos datan del reinado de Cleopatra: objetos de culto, que confirman la hipótesis del templo, joyas, monedas, cerámicas o incluso una cabeza de cristal de roca, muy probablemente la de Marco Antonio, su esposo romano. Franck Goddio también ha localizado los 6.000 m² de cimientos del palacio de la reina, descrito por Estrabón, así como los cimientos de otra villa real, la del antiguo cónsul y triunviro instalado en

Egipto. “Ambos debían de vivir en Antirrhodos durante el verano”, prosigue Franck Goddio. Y se imagina las fastuosas fiestas de la pareja, ávida de poder y con delirios de grandeza. Cada temporada de excavaciones aporta su cuota de revelaciones y reescribe la historia de esta isla donde se alzaba un templo de Isis de casi 50 metros de largo, al que Franck llama ahora “el último templo de Cleopatra”.

Recientemente, nuevas sondas paramétricas le han permitido localizar en 3D objetos enterrados a más profundidad: “Estos instrumentos han recopilado tantos datos que han hecho falta dos años, durante la pandemia del COVID, para desarrollar algoritmos que permitieran interpretarlos”.

En junio de 2024, se encontraron otros restos en zonas ya excavadas: mosaicos, cerámicas, estatuillas preptolemaicas, entre ellas un bronce de Osiris de finales del siglo IV a. C. “Al contrario de lo que pensaba, este edificio religioso se construyó mucho antes del reinado de Ptolomeo XII”, prosigue, con la sonrisa de un niño en Navidad que sabe que aún le quedan muchos regalos por abrir. “Cada vez es más interesante. Mi curiosidad y mis emociones van en aumento”.

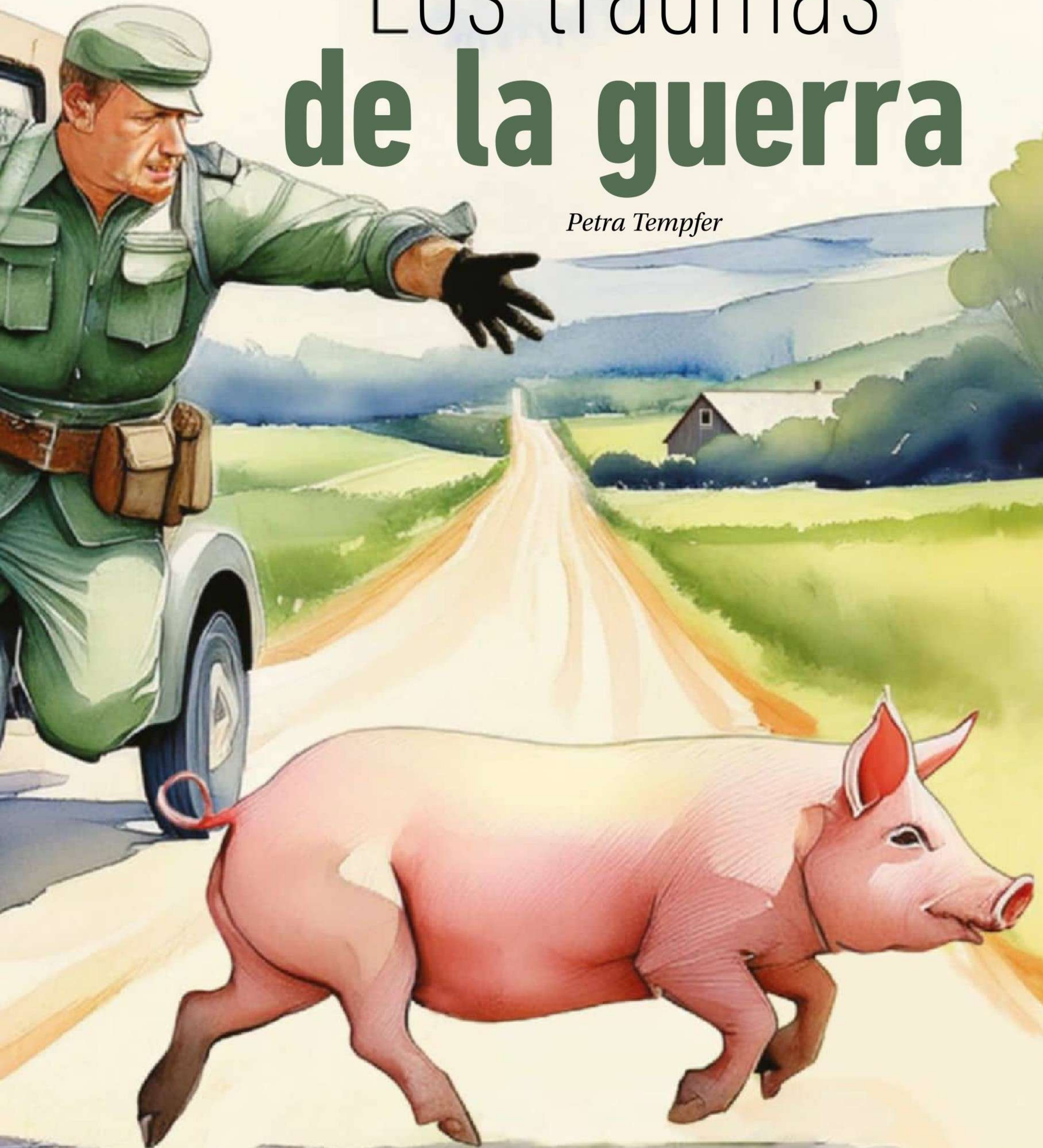
Quizá algún día tenga la sorpresa de toparse con una estatua de Cleopatra, ya que aún queda por excavar el 80% de los fondos del puerto... “Hay para siglos”, concluye. Por decirlo de alguna manera, a sus 79 años, no está ni mucho menos cerca de jubilarse. 🍷



DETRÁS DE LAS ANÉCDOTAS SE ESCONDEN
A MENUDO LOS HORRORES
NO CONTADOS DE LA GUERRA

Los traumas de la guerra

Petra Tempfer



M

I PADRE, FRANZ TEMPFER, vivió ambas guerras mundiales, pero apenas hablaba de ellas. Lo que contaba eran historias cotidianas sin preocupaciones. ¿Acaso no quería agobiar a su familia? No lo consiguió

Mi padre solo sabía una frase en francés: “Où est le cochon?” ¿Dónde está el cerdo? ¿Por qué precisamente esa frase y por qué solo esa?, le preguntaba a menudo. Nunca obtuve respuesta. En 1988, cuando mi padre tenía 86 años y yo 16, falleció. Y con él se llevaron las respuestas a todas las preguntas que tenía.

Detrás de esa frase hay una historia divertida, me cuenta mi madre cuando se lo pregunto mientras tomamos el café de la tarde. Nació en 1938 y tiene 86 años. La frase tiene que ver con la Segunda Guerra Mundial. Mi padre era entonces oficial de intendencia en la Fuerza Aérea y, por ello, también estuvo en Francia, eso ya lo sabía.

Pero lo del cerdo fue realmente gracioso, continúa mi madre riendo: se había escapado de la camioneta de mi padre, que debía llevarlo al matadero, tras lo cual él corrió tras él y pidió a los granjeros franceses que le tradujeran la frase esencial que le ayudaría en la búsqueda. “Où est le cochon?” ¿Dónde está el cerdo?

¿Consiguió atrapar al cerdo al final? Mi madre se encoge de hombros y

niega con la cabeza: no, por desgracia tampoco lo sabe.

SON SOBRE TODO historias cortas supuestamente divertidas como esta las que se cuentan en mi familia sobre la guerra. Fragmentos de recuerdos de raciones dobles de comida, porque al parecer mi padre también se hizo pasar por intérprete de francés, aunque no entendía ni una palabra, salvo la frase mencionada, y simplemente traducía cualquier cosa.

Imágenes fugaces en la memoria de mi prima, que ve a mi padre delante de ella en un coche militar cuando quería llevar a la familia de Viena al campo. Fotos de un soldado serio de uniforme. Y siempre la misma respuesta de mi madre a la pregunta de qué hacía exactamente su marido en la guerra: “Sobre todo lanzaba paquetes de comida desde el avión. Pero él nunca voló”.

Probablemente mis padres, que estuvieron casados durante décadas, no hablaron mucho más sobre la guerra. Y si lo hicieron, al parecer solo se contaron detalles y anécdotas inofensivas de aquella época.

¿EN QUÉ SE BASA esta cultura del olvido? ¿Temían las personas, incluso tras el fin de la Segunda Guerra Mundial, ser condenadas por haber sido seguidoras del régimen nacionalsocialista de Adolf Hitler? ¿Ser castigadas como culpables?

“Sí, hubo una atribución colectiva de culpa”, afirma la psicóloga y psicoterapeuta alemana Bettina Alberti, que ya ha escrito dos libros sobre este tema. “Fue una de las razones por las que no se hablaba de lo vivido en primera persona, del dolor y de la ira. Porque estaba arraigado en las mentes que quien es culpable no tiene derecho a quejarse”.

Sin embargo, esta cuestión de la culpa ha evolucionado. Al abordar y procesar lo que ocurrió en la Segunda Guerra Mundial, la persecución de los judíos y el Holocausto, ahora también las personas de la generación de la guerra pueden abrirse más, afirma Alberti. En la medida en que aún vivan, pueden expresar cada vez más sus propias experiencias.

EN CUALQUIER CASO, resulta traumático haber vivido una guerra o —como en el caso de mi padre— incluso dos guerras, añade la psicóloga clínica y psicóloga de la salud austriaca Dagmar Tutschek. Afirma: “Durante una guerra falta el apoyo emocional del consuelo, porque todos se ven afectados. Esto genera una sensación de impotencia, de estar a merced de los acontecimientos. Si no se puede superar lo vivido, si no hay

solución al problema, puede surgir un trauma. Quien lo haya vivido dos veces, durante ambas guerras mundiales, ha sufrido un doble trauma y, además, ha sido retraumatizado por la Segunda Guerra Mundial”.

Sin embargo, el hecho de que muchos no hayan hablado o apenas hayan hablado de lo vivido tiene otra razón: “La educación en materia de expresión verbal era muy diferente en aquella época”, explica Tutschek, “no se hablaba de sentimientos. Así se educaba”.

Sin embargo, proteger a las generaciones posteriores de sus propios traumas al no contarlos rara vez funciona. Por un lado, incluso a través de los horrores de la guerra que no se cuentan pueden surgir imágenes en sus mentes que no son menos amenazantes que la realidad, dice Tutschek. Por otro lado, opina que un trauma es heredable, y ello a través de procesos epigenéticos.

LA EPIGENÉTICA SE considera el nexo de unión entre la genética y las influencias ambientales, como el estrés. Concretamente, se trata de que estas últimas, aunque no alteran el material genético en sí, pueden influir en cuándo se activa o desactiva un gen y, con ello, su efecto. Esto modifica el comportamiento. Dado que este cambio de comportamiento también tiene lugar en las células germinales, es decir, en los óvulos y los espermatozoides, la descendencia muestra una reacción similar. “Esta herencia epigenética puede ser tan fuerte en los nietos como en los hi-



jos de la generación de la guerra”, explica Tutschek.

Esto puede dar lugar a un aumento de la ansiedad y a una tendencia a la depresión. Al igual que en la propia generación de la guerra, los afectados de las generaciones posteriores deben desarrollar estrategias de afrontamiento. Las estrategias exitosas pueden ser, por ejemplo, el senderismo en la naturaleza o la música, dice Tutschek; los síntomas en sí, como un aumento de la ansiedad, podrían tratarse mediante terapia.

ME DOY CUENTA de otro patrón de comportamiento más evidente como descendiente de la generación de la gue-

rra: no puedo tirar la comida. Ni siquiera el pan duro. Al menos una vez a la semana preparo una “comida de sobras” —una expresión de mi madre, que también cocina con las sobras al menos una vez a la semana—. Eso es lo que le enseñó la guerra.

Sus demás recuerdos de la Segunda Guerra Mundial dibujan la imagen de una infancia despreocupada, al parecer: jugar con su hermana en el patio. Esperar con ilusión el día de la colada, todos los viernes, porque entonces siempre había *crepes* y sopa de patatas —se preparan rápido mientras se trabaja en el lavadero—. Visitar al ruso alojado en su casa, que, aunque bebía, siempre fue amable con ella de niña.

Solo había un ruido que también aterrorizaba a mi madre: la sirena de la alarma antiaérea. Porque entonces toda la familia tenía que correr al refugio antiaéreo. A una sala en la que, siendo una niña pequeña, se veía apretujada entre todas las demás personas y sentía su miedo, lo olía. Sin saber si su casa seguiría en pie

¿Y mi padre? Mi padre nunca habría admitido tal miedo como consecuencia de la guerra. Ni ante nosotros ni, probablemente, ante sí mismo. Sin embargo, recuerdo muy bien una frase. No fue una pregunta sobre un recuerdo de la guerra la que le hice yo, que entonces tendría unos seis años. Fue la pregunta: “¿Nunca has tenido miedo en tu vida?”

AL IGUAL QUE LA GENERACIÓN DE LA GUERRA, LAS POSTERIORES TAMBIÉN DEBEN DESARROLLAR ESTRATEGIAS DE SUPERACIÓN

tras el bombardeo. Siempre seguía en pie.

Lo que le ha quedado es el miedo a las multitudes y a los espacios cerrados. En el cine, por ejemplo, mi madre siempre prefiere sentarse en un extremo, para poder salir rápidamente, dice.

“Sí”, me respondió mi padre. “Una vez. Iba caminando por un bosque oscuro y, ante cada árbol, pensaba que detrás había un enemigo”.

¿Qué enemigo?, pensé entonces, y me quedé perplejo. Hoy sé lo que mi padre pudo haber querido decir con eso. 🍷



En colaboración

**Tantas personas hay, tantas fuerzas,
tantas cualidades tiene la humanidad.**

LUDWIG FEUERBACH, FILÓSOFO ALEMÁN (1804–1872)

No nos sirve de nada negar el mal; lo único que nos ayuda contra el mal es llenar el mundo de bondad, de tal manera que, al final, el mal ya no tenga cabida. Y así, tampoco nos sirve de nada lamentarnos por la guerra; lo único que nos protege de la guerra es una relación entre las naciones en la que todas se sientan mejor colaborando entre sí que enfrentándose. Ningún pueblo quiere la guerra, pero cada uno mantiene una clase social cuyos miembros necesitan la guerra si no quieren sentir que toda su vida ha sido en vano.

HERMANN BAHR, ESCRITOR AUSTRIACO (1863-1934)

Felicidad en el lago

Extensiones infinitas de costa, cabañas con vistas al lago y la aurora boreal. En el lago Saimaa, casi se puede tocar el alma de Finlandia

Stefan Wagner



JANNE HANNINEN entrecierra los ojos y mira fijamente hacia el agua. Frunce el ceño. “¿Qué pasa hoy?”, murmura, señalando un bote apenas visible en la distancia, que se mueve de izquierda a derecha. “Hay un tráfico inusualmente intenso —dice el pescador—, por lo general no se ve a nadie por aquí”. Se vuelve hacia la parrilla de hierro donde está asando unas docenas de peces blancos recién capturados sobre el fuego.

Junto a ella, el café negro burbujea en una gran olla de metal. “Simplemente no vamos a dejar que nos moleste”, dice Hanninen con una sonrisa, llevándose a la boca uno de los pequeños peces —llamados “muikku” en finés—. Cabeza, cola y espinas incluidas. Hemos pasado media hora navegando en lancha a motor por aguas azul verdosas y resplandecientes hasta la deshabitada isla de Petri.

Nuestra embarcación es la única amarrada en la playa de arena. Las olas rompen perezosamente. Primero la mirada deambula, luego los pensamientos. Unos cuantos senderos conducen a cañaverales, rocas junto al agua y más playas de arena. En una cabaña entre los pinos se almacena leña para la parrilla —gratis, por supuesto—. Cualquiera puede acampar, recolectar setas y bayas, y pescar aquí; el derecho finlandés de acceso público

lo permite. “Estas islas son como estrellas”, reflexiona el pescador Hanninen durante el viaje de regreso en bote a su granja, “y el lago Saimaa es la galaxia”.

¡El lago Saimaa! El sistema lacustre más grande de Finlandia, un gigante de agua que abarca casi 4.400 kilómetros cuadrados. Un laberinto de 14.000 islas. Con una costa de la asombrosa extensión de 15.000 kilómetros —casi el doble de kilómetros de costa que tiene España—. El agua es cristalina. Quien se baña no necesita ducharse después.

En medio de las extensiones de agua, canales y tranquilas bahías se extienden acantilados de granito, bosques de abedules y pinos, pueblos atemporales y miles de “mökkis” —cabañas de madera con vistas al lago—. Casi todos los finlandeses pasan sus fines de semana y vacaciones de verano en sus cabañas sagradas, contemplando la puesta de sol con una cerveza en la terraza de madera, haciendo bricolaje, durmiendo, cocinando en una fogata o visitando la sauna de la cabaña, que es un elemento básico en todas partes.

El hecho de que todos los ingredientes individuales para la felicidad estén presentes se confirma con el resultado general: el Informe Mundial sobre la Felicidad de la ONU certifica regularmente a Finlandia como el país con la gente más feliz del mundo. De hecho, entre muikkus y mökkis, muchos finlandeses llevan una vida bastante relajada y amante de la naturaleza. También puede ayudar que aquí solo vivan 18 personas por kilómetro cuadrado,



Muchos finlandeses pasan el verano en “mökkis”, cabañas de madera con vistas al lago.

en lugar de 230 como en Alemania por ejemplo. La proximidad a la frontera de 1.350 kilómetros de longitud con Rusia no juega un papel importante en la vida cotidiana de los finlandeses, aunque algunas partes de la región de Saimaa se encuentran a solo unas docenas de kilómetros de la frontera.

En los últimos años, los turistas que buscan alivio del calor —y que solían pasar sus vacaciones en el sur de Europa— valoran el verano finlandés. Disfrutan de temperaturas en julio que rara vez alcanzan los 28 grados, y de la sensación de relajación que conlleva no sofocarse en las callejuelas sicilianas, no estar pendiente de las alertas

de incendios forestales en sus teléfonos ni pasar noches en vela cuando se estropea el aire acondicionado. Cualquiera que busque la trífeca finlandesa de paz, naturaleza y libertad ha encontrado su lugar en Saimaa.

Igual que Elmar Bernhardt. Este ingeniero de telecomunicaciones se vino desde Franconia (Alemania), hace 22 años. Se sienta en el quiosco del puerto de la pequeña ciudad de Savonlinna, en medio de la región de los lagos, disfrutando de un helado y observando los históricos barcos de vapor de excursión que parten de aquí.

Todo es mucho más relajado que en Alemania, dice este hombre de 47 años.



El castillo de Olavinlinna fue construido en 1475 y es la fortaleza mejor conservada del norte de Europa. El artista aficionado Marko Ruuskanen diseña casitas para pájaros.

“En Finlandia, la gente no se rige tanto por las reglas, las convenciones y las normas. Se toman tiempo para hacer lo que hace que la vida valga la pena”. A Bernhardt eso le gusta mucho.

En verano, lleva a su familia en bote a calas desiertas del lago para nadar. En invierno, se desliza durante horas con patines por las extensiones heladas. A veces sale a pescar por la mañana antes del trabajo para la cena.

“El último atasco que viví aquí fue hace cuatro años. ¡Tiempo total de espera: cinco minutos!” Claro, el alcohol y algunos comestibles son un poco más caros, pero se puede comprar un mökki a partir de 100.000 dólares; una casa bien equipada de 200 metros cuadra-

dos con sauna y vistas al lago cuesta desde 150.000 dólares. ¿Los infames mosquitos que empañan la imagen de Finlandia? “Aquí no —dice Bernhardt—, son una plaga más arriba, en Laponia. En el lago Saimaa, cada pocas décadas hay veranos en los que los bichos realmente te sacan de quicio”.

A pesar de la reputación de reservados y taciturnos, los habitantes del país son “gente considerada, relajada, reservada”, dice Bernhardt con entusiasmo. Tras la pandemia, según el finlandés de Franconia, circulaba aquí un chiste de que los finlandeses ahora tenían que readaptarse: “Durante la pandemia, había una distancia de seguridad de dos metros. Pero ahora 3,50



metros es la norma de nuevo, igual que antes”.

Savonlinna es el centro urbano de la región de los lagos de Saimaa. En la medida en que se puede hablar de urbanidad con una población de 37.000 habitantes. Esta pequeña y acogedora ciudad ofrece un animado puerto, callejuelas pintorescas y muchos restaurantes. Aquí, uno no se puede perder los lörtsy: estos pasteles vienen en versiones saladas rellenas de carne picada o dulces con manzanas. O los pirogis. O

el pastel de pescado. Y, por supuesto, los muikkus, esos pececitos que se sirven de todas las formas posibles. El horizonte de la ciudad está dominado por la fortaleza mejor conservada del norte de Europa, el castillo de Olavinlinna, construido en 1475. Desde 1912, el festival de ópera —el evento cultural más importante de Finlandia— se celebra en el patio del castillo cada mes de julio.

El sepulturero local, Marko Ruuska-nen, se ha convertido en una celebridad. Artista aficionado, ha colocado más de 100 casitas para pájaros, diseñadas individualmente y a veces con formas caprichosas, en los árboles de toda la ciudad. Un mapa te guía de una casita a la siguiente. En general, las cosas extravagantes prosperan en Finlandia: hay concursos para llevar a la esposa a cuestas o para tocar la guitarra imaginaria, fútbol en el barro y lanzamiento de teléfonos móviles.

Claro que la mejor manera de explorar el paisaje virgen es por tu cuenta. Punkaharju es una cordillera que se extiende siete kilómetros entre dos lagos. En algunos lugares, las morrenas de grava tienen solo cinco metros de ancho; en otros, se elevan hasta 25 metros de altura. Varias rutas maravillosas para caminatas y ciclismo serpentean a través de este paisaje de ensueño entre agua, bosque y roca.

En excursiones en kayak de alquiler a lo largo de las orillas del lago Puruvesi, descubrirás calas para nadar, islas apartadas y un sol mágico. Si exploras el Parque Nacional de Linnansaari, tal



En el Museo Forestal de Lusto, ninguna pregunta sobre bosques queda sin respuesta.

vez tengas la suerte de ver una de las raras focas anilladas de Saimaa. Aunque la población se ha quintuplicado desde 1985 hasta unos 500 hoy, sigue siendo un acontecimiento especial.

Tenemos suerte: una de las focas, perfectamente camuflada, disfruta de los últimos rayos de sol del día en un acantilado. Naturalmente, nos quedamos completamente quietos, dejándonos llevar por el agua lisa como un espejo y haciendo cientos de fotos.

Luego, por la noche, ¡la aurora boreal! La vemos por casualidad cuando, ya en la cama, miramos por la ventana de la casa de vacaciones a medianoche y media. Rayos rojos, verdes, violetas y azules barren el cielo. Así que nos vestimos rápidamente, corremos hacia el lago, nos tumbamos en el muelle y nos maravillamos con asombro.

Para los finlandeses, la aurora boreal es el “fuego del zorro” en el firmamento, encendido por un zorro que

azota la nieve con su cola, haciendo volar chispas. Para nosotros, es un espectáculo celestial por el que con gusto nos resfriaríamos, porque en el frío de la noche, en el muelle de madera en medio de la nada, no podemos apartar la vista de este espectáculo único.

Junto a los casi 188.000 lagos de Finlandia, los bosques infinitos definen la imagen de la nación. Ningún país europeo tiene un porcentaje mayor de cobertura forestal. Por lo tanto, una visita obligada es el excelente Museo Forestal de Lusto, cerca de Savonlinna. Desde modernas cosechadoras y cuentos sobre el bosque hasta muebles inspirados en el bosque y consejos para comer frutos silvestres: aquí no queda ninguna pregunta sobre bosques o árboles sin respuesta.

El museo también alberga el centro científico de la cultura forestal. Investigadores como Reetta Karhunkorva estudian el bosque como fundamento de

¿CÓMO LLEGAR?

El lago Saimaa está a unas cuatro horas en coche desde Helsinki. Iberia, Finnair y compañías de bajo coste ofrecen vuelos directos a la capital finlandesa. Desde allí, se puede alquilar un coche o ir en tren hasta la región de Saimaa.

¿DÓNDE RESERVAR?

Tienes rutas desde Helsinki por el espectacular lago Saimaa desde 1.200 euros con Logitravel.

¿DÓNDE ALOJARSE?

Nature Hotel & Spa Resort Järvisydän, en Rantasalmi, es un complejo con una amplia variedad de alojamientos, de lo básico a lo lujoso —¡el hotel lleva en funcionamiento desde 1658!

Gran spa, situado directamente a orillas del lago, alquiler de bicicletas y kayaks disponible, a partir de 171 euros por noche, jarvisydan.com.

Naaranlahti, cerca de Punkaharju, son 13 casas de vacaciones y 14 apartamentos junto al lago, un negocio familiar de tercera generación dedicado a la agricultura y la pesca, a partir de 103 euros por noche, naaranlahti.com.

Kanava Resort, en Oravi, casas de vacaciones modernas y totalmente equipadas, todas con saunas privadas y vistas al lago, a partir de 215 euros por noche, kanavaresort.fi.

Putkisalo Sheep Farm, cerca del Parque Nacional de Linnansaari, varias casas de vacaciones rústicas a partir de 945 euros por semana, putkisalo.fi.

MÁS INFORMACIÓN

visitfinland.com
visitsaimaa.fi

los medios de vida y base de la cultura finlandesa. “En 1950, casi el 90 por ciento de las exportaciones finlandesas aún dependía del bosque y sus productos —dice la investigadora—, hoy es menos del 20 por ciento. El bosque es nuestro paisaje nacional. Cuando nos movemos por él, se despiertan sentimientos religiosos. Es como una iglesia”. El museo ofrece conferencias, paseos guiados y exposiciones, como la que explora la relación entre las bandas finlandesas de *heavy metal* y el mito del bosque. “Finlandia sin bosque —dice—, sería como un oso sin pelaje”.

También se puede apreciar la omnipotencia de la naturaleza en la granja de ovejas Putkisalo, cerca del Parque Nacional Linnansaari. Susanna y Mikael Nuutinen administran 600 hectáreas de bosques, praderas y campos. La casa solariega es de 1818. Por las noches, el gran comedor suele llenarse con un banquete preparado por chefs locales, quienes realzan el cordero asado o el salmón con bayas y setas que ellos mismos han recolectado.

El lago está a unos cientos de metros. Las mariposas revolotean bajo el sol. Un paraíso de tranquilidad. Anna, la hija de 16 años de la familia, muestra con orgullo el rebaño de 400 ovejas, el pequeño museo con herramientas agrícolas y las pieles de oveja a la venta. Algún día seguramente dejará la granja. “La razón más importante para irme es que así podré volver algún día. Solo entonces comprenderé de verdad lo increíblemente hermoso que es este lugar”.

A sepia-toned photograph of a landscape. In the foreground, a dirt road curves from the bottom left towards the right. A metal guardrail runs horizontally across the middle of the image. Behind the guardrail, there are some bushes and trees. The sky is filled with soft, wispy clouds. The overall tone is warm and nostalgic.

UN KILÓMETRO MÁS



*Después de un terrible accidente,
los médicos le dijeron
que probablemente
no volvería a correr, pero él
y su mujer decidieron correr
más lejos que nunca*

Maggie Gigandet

PUBLICADO ORIGINALMENTE EN *The Atavist Magazine*

En los próximos diez días, los corredores de ultramaratones esperaban recorrer 505 kilómetros a pie. Desde un espacio abierto en el sureste de Misuri, subirían a un ferry para cruzar el río, desembarcarían en Kentucky, atravesarían un estrecho rincón del estado, cruzarían Tennessee y terminarían en un rancho de Georgia, en un acantilado llamado The Rock.

Salvo el trayecto en ferry, los participantes tendrían que correr o caminar. La mayoría llevaba gorra para protegerse del sol de julio y una pequeña mochila con agua y otros artículos esenciales. Algunos tenían un equipo de apoyo que les suministraba lo necesario durante el recorrido.

Todd y Allison Barcelona, de 57 y 55 años, habían completado juntos 20 ultramaratones y no tenían equipo de apoyo. Allison estaba de pie con las manos entrelazadas sobre la falda de corredora de lunares. La noche anterior, Todd no había pegado apenas ojo por los nervios, y tenía un ligero malestar de estómago. Pero tenía las huellas de su fortaleza y de las batallas que ya había librado grabadas en la piel: una cicatriz en la espinilla izquierda.

“Cinco segundos”, advirtió Lazarus. Nubes oscuras avanzaban sobre el cielo melocotón del amanecer. “¡Listos, ya!”, anunció a las 7:30 en punto.

Entre gritos de entusiasmo, la multitud se lanzó a la carrera. La Last Annual Volunteer State Road Race 2023, o “Vol State”, acababa de empezar.

LA HISTORIA DE TODD Y ALLISON parece sacada de una canción. Fueron al mismo colegio y al mismo instituto en Memphis, donde Allison iba un curso por detrás de Todd. Su amistad acabó convirtiéndose en una relación sentimental y, tres años después de terminar el instituto se casaron. Tuvieron a su primer hijo en 1988, seguido de otros tres. Allison trabajaba a jornada completa como pasante en un despacho y Todd como mecánico en un concesionario de coches.

A los cuarenta y tantos, a Todd le diagnosticaron colesterol alto. Para evitar la medicación, cambió su estilo de vida. Compró una cinta de correr y empezó a hacer ejercicio. Al principio no le gustaba, pero con el tiempo comenzó a correr al aire libre.

Finalmente, dio el salto a las competiciones. Le gustaba el compañerismo, y cada medalla era motivo de orgullo. En agosto de 2014, Todd corrió una maratón y Allison participó en la media maratón. Él superó en diez minutos su objetivo de cinco horas.

Tanto en competición como durante los entrenamientos, solían correr por

separado. A Allison le gustaba correr con amigas, mientras que Todd prefería hacerlo por su cuenta. Probablemente habría seguido siendo así de no ser por lo ocurrido el 29 de septiembre de 2014.

AQUELLA TARDE, Todd volvía del trabajo al volante de su camioneta azul. Se acercaba a un cruce desde el que veía una gasolinera, campos cultivados y árboles. El semáforo se puso en amarillo y continuó hacia el norte. Un Honda gris que circulaba hacia el sur giró a la izquierda al mismo tiempo, sin ceder el paso, y se empotró contra su coche.

Michael y Amy Matthews se encontraban en otro vehículo en el cruce y oyeron el chirrido de los neumáticos y vieron el choque. Llamaron a emergencias. Michael se dirigió al coche y comprobó el estado del Honda. Los airbags habían saltado y tanto el conductor como el pasajero, ambos adolescentes, parecían tener heridas leves. En cuanto a la camioneta de Todd, vieron que el impacto había destrozado el extremo delantero izquierdo y que el capó se había levantado violentamente.

La camioneta no tenía airbags y Todd tenía toda la cara llena de sangre, por lo que no podían calcular su edad. Le pareció que “tenía la nariz arrancada”; en realidad, la tenía aplastada hacia un lado. Le salía sangre de la cabeza y de un corte en el brazo y se mezclaba con los líquidos del vehículo que se acumulaban en la carretera bajo la camioneta.

Intentaron tranquilizar a Todd, pero él estaba medio inconsciente. Una

enfermera que acababa de terminar su turno en un hospital cercano se paró para ayudar. Introdujo la mano por la ventanilla destrozada y le colocó dos dedos en el cuello para comprobar el pulso. Le mantuvo la cabeza inmóvil.

Cuando llegaron los equipos de emergencia, tuvieron que forzar la puerta para abrirla, dejando al descubierto un charco de sangre en el suelo del vehículo. Cada vez que intentaban sacarlo con cuidado, Todd gemía de dolor. Solo cuando comprendieron que el freno de mano le había atravesado la pierna izquierda pudieron liberarlo con

UN HONDA NO CEDIÓ EL PASO Y CHOCÓ CONTRA LA FURGONETA DE TODD.

seguridad y trasladarlo al hospital.

Cuando Allison llegó a urgencias, vio que Todd tenía la cara desfigurada por los cortes y hematomas. Todd le hizo tres preguntas. “¿Dónde estoy?” “¿Qué hora es?” “¿Estoy bien?”

Ella le dijo que superarían aquello. Estaba agradecida de que no hubiera muerto, pero no era consciente del impacto que tendría el accidente.

DESPUÉS DE BAJAR DEL FERRY, la pareja pasó junto a un cartel azul que decía “Bienvenidos a Kentucky”. Dejaron atrás un campo de maíz. Al principio

caminaron, porque con una distancia así por delante los corredores ganan poco si se agotan demasiado pronto. El recorrido serpentea entre zonas urbanas y rurales y atraviesa terrenos muy diversos: a veces llanos, a veces escarpados. La clave consiste en seguir poniendo un pie delante del otro, hora tras hora, día tras día. “Muchos no lo lograrán”, explica la página web de la carrera, que añade que, para quienes encuentran la voluntad para superar los obstáculos, puede convertirse en “una experiencia trascendental”.

Los participantes deben gestionar bien el ritmo, porque la Vol State tiene que completarse en diez días. Todos los días, a las 7:30 de la mañana y a las 7:30 de la tarde, los corredores tienen que registrarse a través de sus teléfonos para informar del kilometraje reco-

rrido. Deben mantener un promedio de 25,2 kilómetros cada 12 horas para continuar en la carrera. Una furgoneta recorre el itinerario para recoger a quienes se quedan rezagados para recuperar el ritmo... o a quienes se les quiebra la fuerza de voluntad.

Ellos comían en gasolineras y restaurantes, y dormían en moteles. Algunos corredores dormían en mesas de pícnic, bancos de iglesia, entradas de casas e incluso al borde de la carretera. Pero, como debían cubrir casi 26 kilómetros cada 12 horas, pocos podían permitirse el lujo de dormir mucho tiempo. Además, de noche hacía más fresco y era más llevadero que soportar el intenso calor del día. Antes de siquiera las primeras 48 horas de carrera, las gafas de una mujer se deformaron por las altas temperaturas. Los

Barcelona llevaban paraguas para protegerse del sol.

En los tramos desolados, los corredores dependían de la generosidad de los “ángeles de la carretera” para sobrevivir. Como el recorrido de la Vol State es el mismo todos los años, las personas que viven a lo largo del camino son fundamentales para el éxito de los participantes. Los ángeles de la carretera



Allison y Todd Barcelona, en julio de 2023, durante el recorrido de la “Last Annual Volunteer State Road Race”.

dejaban botellas de agua junto al camino o instalaban tiendas en sus jardines con colchones hinchables, comida y suministros.

En la carretera, los participantes de la Vol State solo piensan en acumular kilómetros, calorías, líquidos y encontrar refugio. Pero pronto la carrera se vuelve monótona. A medida que el mundo se reduce a una aparentemente interminable pista de asfalto, ya no hay nada que distraiga del dolor articular, los músculos agarrotados y las nuevas ampollas. Cada paso insoportable va erosionando la determinación del participante y consumiendo sus fuerzas.

En el tercer día de carrera, la pareja se acercaba ya a la marca de las 100 millas (161 km) cuando el calor y el agotamiento pudieron con Todd. Estalló de rabia, culpando a Allison de su sufrimiento y su dolor.

Allison hizo lo posible por calmarlo. Ya lo había hecho antes. “Tuvo que hacerme entrar en razón una vez más” dice Todd. En una carrera como esta, continúa, “todo depende de la mente”.

En la tarde del quinto día, cerca del kilómetro 265, avanzaban en fila india por una carretera rural, escuchando el canto de los pájaros y los grillos y refrescándose con las ráfagas de aire que levantaban los coches al pasar a toda velocidad. Tomaron un largo camino que conducía a un puesto de la carretera.

Se sentaron en unas sillas de patio junto al garaje y se quitaron las zapatillas. Todd ajustó una protección circu-

lar de espuma, con forma de rosquilla, bajo la almohadilla del pie. Cuando comenzó la carrera ya tenía una ampolla y una dolorosa contusión. Por el momento, sus pies seguían resistiendo.

Allison sabía que los pies de Todd serían un factor decisivo en cualquier carrera que hicieran. Esperaban participar en otra ultramaratón —595 kilómetros de terreno montañoso en Tennessee— dos semanas después. Pero todo dependía de sus pies.

Se pusieron calcetines limpios y colgaron de sus mochilas los que acababan de quitarse para que se secaran. Allison caminó con cautela hasta una nevera portátil y regresó con una botella de agua y una barrita energética. Tras descansar unos minutos, la pareja volvió a la carretera, donde flotaba un olor a flores en la brisa de la tarde.

ALREDEDOR DE LA 1:30 DE LA MADRUGADA del día siguiente al accidente, Todd fue sometido a sus primeras intervenciones quirúrgicas. Un equipo de traumatología trabajó en la parte inferior de su pierna izquierda, donde el freno había fracturado el peroné en dos puntos, dejando el hueso expuesto. Al tiempo, arreglaban la arteria de su muñeca izquierda. Más tarde, le pusieron una placa metálica para recolocarle la nariz. Introdujeron una férula en cada fosa nasal y ajustaron otra sobre el puente de la nariz.

Algunos daños no podían repararse quirúrgicamente. Tenía el cuello fracturado en dos puntos. El hueso del

talón derecho se había astillado. Los médicos decidieron dejar que esas lesiones sanaran por sí solas.

Todd pasó ocho días en el hospital y Allison no se separó de él. Dormía en una cama plegable a su lado.

Llevaba un collarín cervical, una bota ortopédica en el pie izquierdo y una férula en el derecho. Los analgésicos lo mantenían aturdido. Durante los primeros días de hospitalización se desorientó, se arañaba y trataba de levantarse de la cama, por lo que el personal sanitario tuvo que atarlo y ponerle manoplas en las manos. En una ocasión, se arrancó una de las férulas de la nariz. No era propio de él mostrarse tan incontrolable.

Cuando finalmente le permitieron levantarse, Todd no podía apoyarse sobre el pie derecho. Intentó utilizar un andador, pero apenas tenía fuerza en los brazos y solo conseguía avanzar centímetro a centímetro.

Allison intentaba darle de comer, pero él no tenía apetito y estaba perdiendo peso. No conseguía comprender lo que le había sucedido. Lo último que recordaba del día del accidente era haber hecho un recado a la hora del almuerzo. Nunca recuperó la memoria de lo que sucedió en el accidente.

Las pruebas revelaron que había sufrido una lesión cerebral traumática, o LCT. El accidente provocó hemorragias en ambos lados del lóbulo frontal, la gran región cerebral situada detrás de la frente que regula las emociones y los rasgos de personalidad. Una LCT no

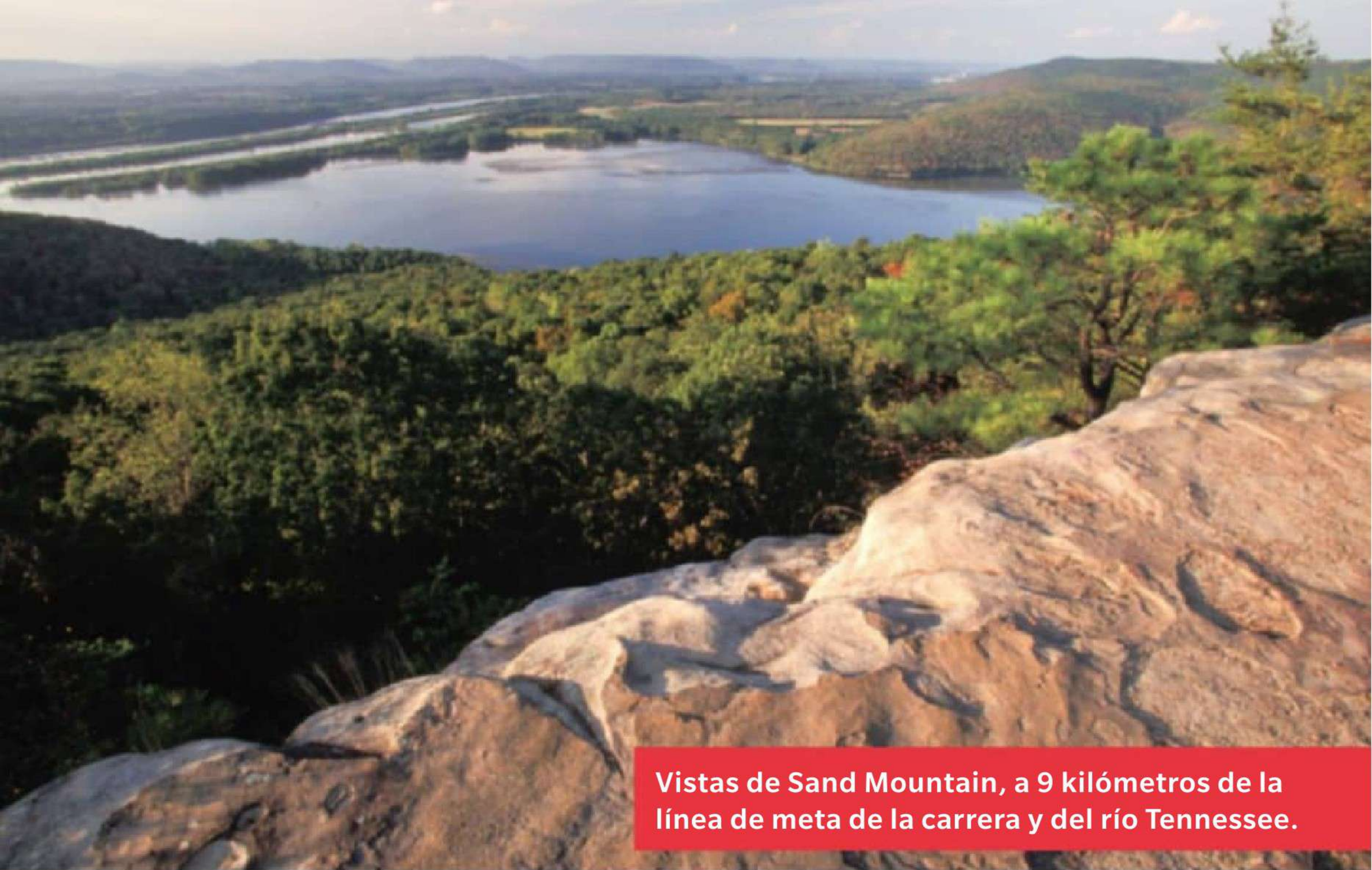
es visible a simple vista, pero sus efectos pueden alterar la vida de una persona para siempre. Dependiendo de su naturaleza y gravedad, quienes la padecen pueden tener dificultades para concentrarse y controlar sus emociones e impulsos; los cambios de comportamiento pueden afectar a la carrera profesional y a las relaciones personales.

Allison todavía no sabía el impacto que la lesión cerebral de Todd podía tener sobre sus vidas. En los días posteriores al accidente, se centró en su recuperación física. En el hospital,

SU CASA, EN UN TRANQUILO BARRIO, SE CONVIRTIÓ EN SU PRISIÓN.

satisfechos con los progresos que hacía con el andador, le dieron el alta el 7 de octubre. Allison lo llevó a casa en coche, pero durante el trayecto apenas hablaron. Cuando se acercaron al cruce donde había ocurrido el accidente, vieron las manchas sobre el asfalto. Todd rompió a llorar.

Su casa de ladrillo de dos plantas, situada en un tranquilo barrio, se convirtió en la prisión de Todd. Durante meses no pudo salir por su cuenta. “Era como encerrar a alguien y meterlo en una maleta” dice él. La pérdida de independencia equivalía a perder su



Vistas de Sand Mountain, a 9 kilómetros de la línea de meta de la carrera y del río Tennessee.

humanidad. Al describir aquella época, se compara con objetos inanimados: un maniquí, un muñeco; “simplemente un gran bulto”.

Debido a las lesiones en la nariz, le costaba respirar, así que pasaba la mayor parte del tiempo sentado en posición erguida. No podía dormir cómodamente y, a veces, el collarín cervical llegaba a frustrarlo tanto que se lo arrancaba y lo lanzaba al otro lado de la habitación. Cuando Allison oía el sonido del velcro al despegarse, recogía el collarín del suelo y obligaba a Todd a volver a ponérselo.

Con el tiempo, su cuerpo empezó a recuperarse. Unas semanas después, le retiraron los puntos de la muñeca izquierda y las férulas de la nariz. Al cabo de un par de meses, ya no necesitaba el collarín. La férula del pie dere-

cho fue sustituida por una bota ortopédica, lo que le permitió apoyar peso sobre ambos pies por primera vez desde el accidente.

Pero, al mismo tiempo que su cuerpo sanaba, su comportamiento empeoraba. Todd se comportaba como un niño obstinado, montando números cuando no conseguía lo que quería. A veces le lanzaba cosas a Allison: botellas de agua, revistas. Allison no recuerda haber visto a Todd reír ni una sola vez durante el primer año tras el accidente. “No le quedaba ni una pizca de alegría”, dice ella. Cada día, cuando Allison salía a trabajar, Todd luchaba solo contra su angustia.

Antes del accidente, Allison y Todd se estaban preparando para la maratón del St. Jude Children’s Research Hospital de Memphis. Allison decidió conti-

nuar, disfrutando de sus entrenamientos como un tiempo dedicado a sí misma. Todd empezó a sentir celos. Cuando el traumatólogo le dijo que correr le resultaría demasiado doloroso y le sugirió montar en bicicleta en su lugar, Todd se enfureció. Cada vez que veía a Allison atándose las zapatillas, estallaba en comentarios hirientes. Ese resentimiento la hería profundamente.

Una amiga corredora le ofreció alojamiento por si necesitaba marcharse de casa. Allison rechazó la oferta. “Llevo más de veinte años con él. Todavía no voy a rendirme” dijo. Cuando la última de sus hijas que seguía en casa, le dijo a su madre que quería independizarse, Allison respondió: “Si lo dejamos solo, no sobrevivirá”.

Tres meses después del accidente, cuando Allison corrió la media maratón de St. Jude, Todd y su hija la vieron cruzar la línea de meta. Desde la grada, Todd observó a su mujer lograr aquello que él ya no podía hacer. Se sentía orgulloso, pero también notaba cómo crecían sus celos.

EN UNA PEQUEÑA LOCALIDAD aproximadamente en el kilómetro 296 del recorrido de la Vol State, hay un banco rojo con un mensaje que dice “The Bench of Despair” (“el banco de la desesperación”) pintado en negro sobre el respaldo. Alrededor hay firmas.

A comienzos de los 2000, quedó claro que aquel banco marcaba un punto de inflexión en la competición. Durante una edición de la Vol State,

Lazarus Lake encontró sentado allí al líder de la carrera, debatiéndose entre continuar o abandonar. Finalmente dejó la prueba. Al año siguiente, Lake volvió a encontrar al corredor que iba en cabeza en el mismo banco, abatido y sujetándose la cabeza con las manos. Pero entonces dijo: “No voy a llegar a ninguna parte sentado aquí”. Se levantó y siguió adelante.

Lake atribuye el carácter decisivo del banco a su ubicación en la carrera. Cuando los corredores llegan allí, llevan mucho tiempo luchando contra el agotamiento, los elementos y la tentación de rendirse, y solo han superado la mitad del recorrido. Todavía queda muchísimo terreno por delante y son plenamente conscientes del sufrimiento que les espera. Sin la energía ni la esperanza con las que comenzaron, es fácil hundirse.

Los Barcelona se hicieron una foto en el lugar. Sonriendo a la cámara, Allison se sentó a un lado del banco y Todd al otro.

A PRINCIPIOS DE 2015, Todd pudo reincorporarse al trabajo. Luchaba contra la ansiedad. Cuando veía un accidente, se alteraba tanto que tenía que parar el coche. Su médico le recetó medicación.

Aquella primavera, Allison asistió a un seminario para familiares de personas que habían sufrido una lesión cerebral. Mientras escuchaba al ponente, sintió que por fin estaba adquiriendo las herramientas necesarias para ayudar a Todd. Cogió todos los folletos

disponibles y, ya en casa, investigó cómo podía mejorar el bienestar de su marido. Descubrió que Todd necesitaba algo agradable en lo que centrarse.

Todd quería volver a correr. Se acercaba el periodo de inscripción para varias carreras y no quería perdérselas. Así que un día Allison y Todd salieron de casa. Todd, por fin libre de la bota ortopédica y las férulas, se había vendado las piernas y los tobillos con cinta de corredor para darles soporte. Empezaron a correr despacio a la par. A Todd el dolor se le disparaba desde los talones hasta las piernas. “Lloraba descon-

PARA RECUPERARSE, TODD NECESITABA CENTRARSE EN ALGO QUE LE GUSTARA.

soladamente”, recuerda. “Me dolía muchísimo”.

Al ver a su marido sufrir así, Allison le preguntó si quería parar. Él respondió que no. Temía que aquel experimento supusiera un retroceso físico y mental para Todd. Apenas recorrió unos cientos de metros antes de tener que detenerse. Aun así, aquel breve trayecto fue una victoria.

Durante aquel verano y otoño, Allison y Todd corrieron juntos, aumentando gradualmente la distancia a medida que mejoraba su resistencia. El dolor constante hacía que la repetitiva

dureza de los entrenamientos resultara aún más difícil. Pero en octubre corrieron una media maratón. Impulsado por pura fuerza de voluntad, Todd cruzó la meta llorando... de felicidad.

Correr le dio la oportunidad de recuperar el control. Mientras avanzaba hacia ese objetivo, Allison vio mejorar su actitud. Poco a poco reaparecían destellos del antiguo Todd. “Podías ver cómo iba volviendo a su ser, poco a poco”, dice Allison. Correr le sirvió mucho más a Todd que buscar un propósito. El ejercicio no es una cura milagrosa, pero ayuda a los cerebros lesionados al estimular una proteína que favorece el crecimiento celular y contribuye a que el cerebro se repare a sí mismo. Reduce la inflamación cerebral y favorece procesos esenciales como el sueño y la regulación hormonal, lo que puede aliviar la depresión.

A veces, la determinación de Todd superaba casi sus propias capacidades. En enero de 2016, participaron en una media maratón de montaña. Como tenía dificultades de movilidad en los tobillos, las piedras y las raíces suponían un problema. Cayó al suelo una y otra vez, pero volvía a levantarse.

En abril de 2016, la pareja corrió la primera maratón completa desde el accidente, una carrera de montaña en Misisipi. Terminó en unas cinco horas: no mucho más de lo que había tardado en la maratón antes del accidente.

Decidieron que necesitaban un objetivo mayor. Su nuevo plan era correr una ultramaratón.

CASI UNA SEMANA después del inicio de la Vol State, comenzó a llover torrencialmente y se emitieron alertas por inundaciones. Ellos llevaban ponchos y paraguas, pero estaban siempre empapados. Durante una de las tormentas, corredores y ángeles de la carretera se apiñaron bajo una tienda mientras el granizo golpeaba el suelo. Otras tiendas quedaron aplastadas.

En una ocasión, cuando sintieron las primeras gotas de lluvia, se refugiaron en el interior de un bazar. Junto a los productos de limpieza, se sentaron sobre unas cajas de cartón, se quitaron las zapatillas y se prepararon bocadillos de jamón y queso.

Durante unas horas, la pareja compartió comida y conversación con otros corredores que también habían acabado en aquella tienda. Sabían que todo el tiempo pasado bajo techo era tiempo sin avanzar. Cuando dejó de llover, tuvieron que recuperar las horas perdidas caminando o corriendo hasta bien entrada la noche.

A medida que avanzaba la carrera, los corredores se desahogaban en internet, quejándose del dolor de caderas y rodillas, de las ampollas y las alucinaciones. “Todas las partes de mi cuerpo están gritando”, escribió uno. Otro se lamentaba: “Me duele el cuerpo. Un dolor agonizante”. Incluso Allison, normalmente la más estoica, sufrió un derrumbe emocional. Tuvo que sentarse sobre un guardarraíl tranquilizarse. En otra ocasión creyó ver un caballo en mitad de la carretera. Todd

tuvo que decirle que allí no había nada.

LAS ULTRAMARATONES SE CORREN en todo el mundo y pueden abarcar desde 48 hasta cientos de kilómetros. Después de decidir adentrarse en el universo de las ultras, contrataron a un entrenador y comenzaron a correr varias veces por semana, enfrentándose a distancias cada vez mayores. Ganaron fuerza subiendo cuestas a la carrera y trabajando el tren superior y la musculatura abdominal. Optimizaron su alimentación y experimentaron con el equipamiento y las estrategias de nutrición durante la carrera. Resistieron a las ampollas y los dolores musculares. Allison se rompió un dedo del pie. Finalmente, las piernas de Todd se fortalecieron hasta el punto de que ya no sentía dolor al correr, aunque el tobillo que destrozado en el accidente seguía fatigándose y agarrotándose.

La primera ultra de Todd y Allison, llamada Run Under the Stars, consistía en correr durante toda la noche alrededor de una pista de 800 metros en Paducah (Kentucky), tratando de cubrir la mayor distancia posible en diez horas. Su objetivo eran 61 kilómetros. Después de nueve horas y media, se detuvieron en los 59 kilómetros, satisfechos con el logro. Habían encontrado su especialidad: la resistencia.

El 26 de junio de 2017, casi tres años después del accidente, Todd sufrió otra colisión. Ocurrió mientras volvía del trabajo en el coche de Allison. Allison



“El banco de la desesperación” es un símbolo para los corredores que ya han luchado contra el agotamiento y la tentación de abandonar.

estaba trabajando cuando le sonó el teléfono. Oyó a Todd llorando y gritando, así que se desplazó hasta el lugar del accidente. Lo calmó como pudo. Después de hablar con la policía, Todd se fue conduciendo, pero el coche que lo había golpeado tuvo que ser retirado por una grúa.

Aquel pequeño accidente fue un recordatorio de que el trauma seguía. Aun así, continuaron corriendo. Se reunían regularmente con su entrenador, Kevin Leathers, en una cafetería para recibir nuevos planes de entrenamiento. En una ocasión, les aconsejó que, si alguno de los dos no podía continuar en una carrera, debían tener claro que el otro podía seguir adelante sin sentirse culpable. Pero el consejo resultó inútil. Allison y Todd nunca se separaban durante la carrera, pasara lo que pasara.

Correr se había convertido en parte de la identidad de Todd y en algo esencial para su supervivencia. “Es algo a lo que puedo aferrarme”, dice. La relación de Allison con el deporte también cambió. Leathers aseguraba que era “dura como los clavos” y que había liberado algo que llevaba dentro.

En noviembre de 2017, Todd y Allison corrieron su primera prueba de 100 millas (191 kilómetros). Luego dieron el salto a las carreras de varios días. Y, en junio de 2021, participaron en la primera ultra diseñada por Lake. El recorrido pasaba por el mayor número posible de pueblos y lugares interesantes y, pese a la dureza de la prueba, disfrutaban del paisaje. También corrieron la edición del año siguiente, con un nuevo recorrido.

Cuando Lake conoció su historia, no le sorprendió que hubieran acabado

recurriendo a las ultras. “Cuando corres ultras, te reconstruyes”, dijo. “Ellos están luchando juntos”, explicó Lake, “luchando por hacer algo nuevo”.

HACIA LAS 18:15 del viernes, octavo día de la Vol State, llegaron al Mountain Mart, un lugar emblemático de la carrera a unos 37 kilómetros de la meta. Allison pidió dos de sus famosas hamburguesas gigantes y buscaron una mesa mientras esperaban la comida. Una mujer de mediana edad, de pelo corto y rubio, se acercó al fijarse en sus mochilas, y les preguntó por qué había tanta gente caminando por la carretera. Allison y Todd se lo explicaron.

“Qué aventura”, dijo la mujer. “Es como si estuvierais viviendo la vida a tope”. Entonces soltó de repente: “Apro-

vechad todo lo que podáis, porque mañana entierro a mi marido.”

Allison intentó contener las lágrimas. Todd le pasó una servilleta, se apoyó sobre el codo y apartó el rostro.

UNA NOCHE DE 1986, antes de casarse, Todd y Allison se sentaron a cenar. Todd había escondido un anillo bajo la hamburguesa de Allison. Cuando ella la cogió, Todd le pidió matrimonio. Allison no recuerda las palabras exactas. “La respuesta siempre habría sido sí”, afirma. Llevábamos juntos muchísimo tiempo.

Todd ve su vínculo de una manera parecida.” Supongo que simplemente formamos parte el uno del otro”, dice. “No puedes tener a uno sin el otro”.

Pero, con el paso del tiempo, incluso las almas gemelas pueden subesti-

marse. El accidente de Todd se convirtió en el catalizador de una relación distinta, alimentada por el hecho de correr juntos largas carreras. “Ahora todo lo que vivimos, lo vivimos como un equipo”, dice Allison. Lo que para muchos podría sonar como el argumento de una película de supervivencia es para ellos una



Allison y Todd Barcelona junto a Lazarus Lake, creador de varias carreras y ultramaratones campo a través famosos por su extrema dureza.

forma de terapia: el hecho de llevarse mutuamente al límite contando solo el uno con el otro los ha unido aún más.

“Si ahora alguien me pregunta si querría que Todd volviera a pasar por aquello”, dice Allison, refiriéndose al accidente “y automáticamente respondo que sí, no lo entienden”. Pero tampoco hace falta que lo entiendan.

LA PAREJA LLEGÓ a Kimball (Tennessee), la última localidad antes de la meta de la Vol State. Eran más de las 23 horas del viernes, unas horas después de haberse detenido en el Mountain Mart. Tenían que tomar una decisión: ¿descansar un poco o seguir hasta el final? Entraron en el vestíbulo de un hotel de carretera para valorar las opciones. Una cama mullida y el aire acondicionado los esperaban a apenas unos pasos. Aun así, decidieron continuar.

Con 9 kilómetros por recorrer, comenzaron el ascenso a Sand Mountain por una carretera llena de baches, y finalmente llegaron a la entrada de un rancho donde se encontraba la meta, en un acantilado llamado the Rock. Atravesaron la entrada de piedra y avanzaron por un camino rodeado de árboles para girar a la izquierda hacia el tramo final. Los recibió un cartel: “Meta a ¡una milla! Y no es broma”. Una flecha roja señalaba el camino.

La pareja siguió por un sendero embarrado entre campos de maíz. Los corredores que ya habían terminado habían comentado que habían visto un puma por la zona. Ellos estaban dema-

siado agotados para preocuparse. Las zapatillas chapoteaban en el barro y, en un momento dado, el fango llegó a arrancarle una zapatilla a Allison.

A las 4:45 de la madrugada, después de 24 horas sin detenerse, llegaron a un claro: Allison primero y Todd un poco después. Sus jadeos se unieron al coro de grillos y ranas. Lake también apareció —había dormido en su coche— y los condujo hasta the Rock para contemplar la vista de la victoria. Un tenue resplandor había transformado el cielo negro en azul oscuro.

Allison avanzó hasta la roca cubierta de musgo que formaba el borde del acantilado y se detuvo junto a un guardarraíl con una señal roja de stop. Lake anunció su tiempo: había recorrido 505 kilómetros en 8 días, 21 horas, 21 minutos y 10 segundos. Después Todd ocupó el lugar de Allison junto al guardarraíl. Su tiempo: 8 días, 21 horas, 21 minutos y 53 segundos.

Avanzaron cojeando hasta una tienda cercana. Los pies de Todd palpitaban y tenía miedo de quitarse las zapatillas por cómo podrían estar sus pies. Lake bromeó con ellos, inventándose una historia en la que Todd había luchado contra el puma mientras Allison corría hacia la meta.

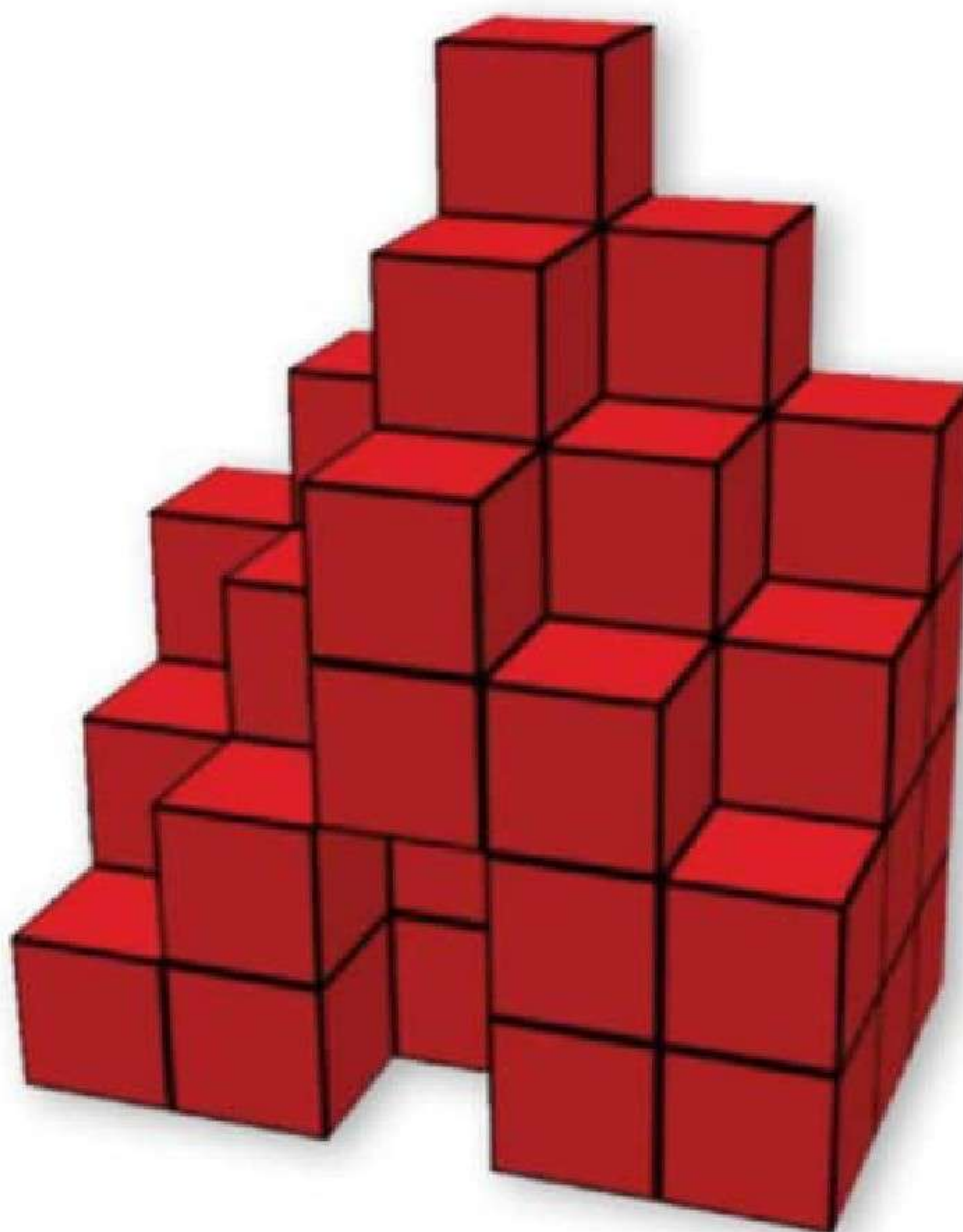
Otra corredora cruzó la meta. “¿Habéis ido juntos todo el tiempo?”, les preguntó. Todd respondió que sí. “No creo que me pueda gustar nadie lo suficiente como para pasar ocho días sufriendo con esa persona”.

Ellos se echaron a reír. 🍷

ROMPECABEZAS

Contar los cubos

¿Cuántos cubos hay? Pon a prueba tu capacidad de estimación y visualización en tres dimensiones. No olvides que la perspectiva puede ser engañosa. Las filas de cubos pueden prolongarse de forma invisible detrás de las demás.



El pájaro intruso

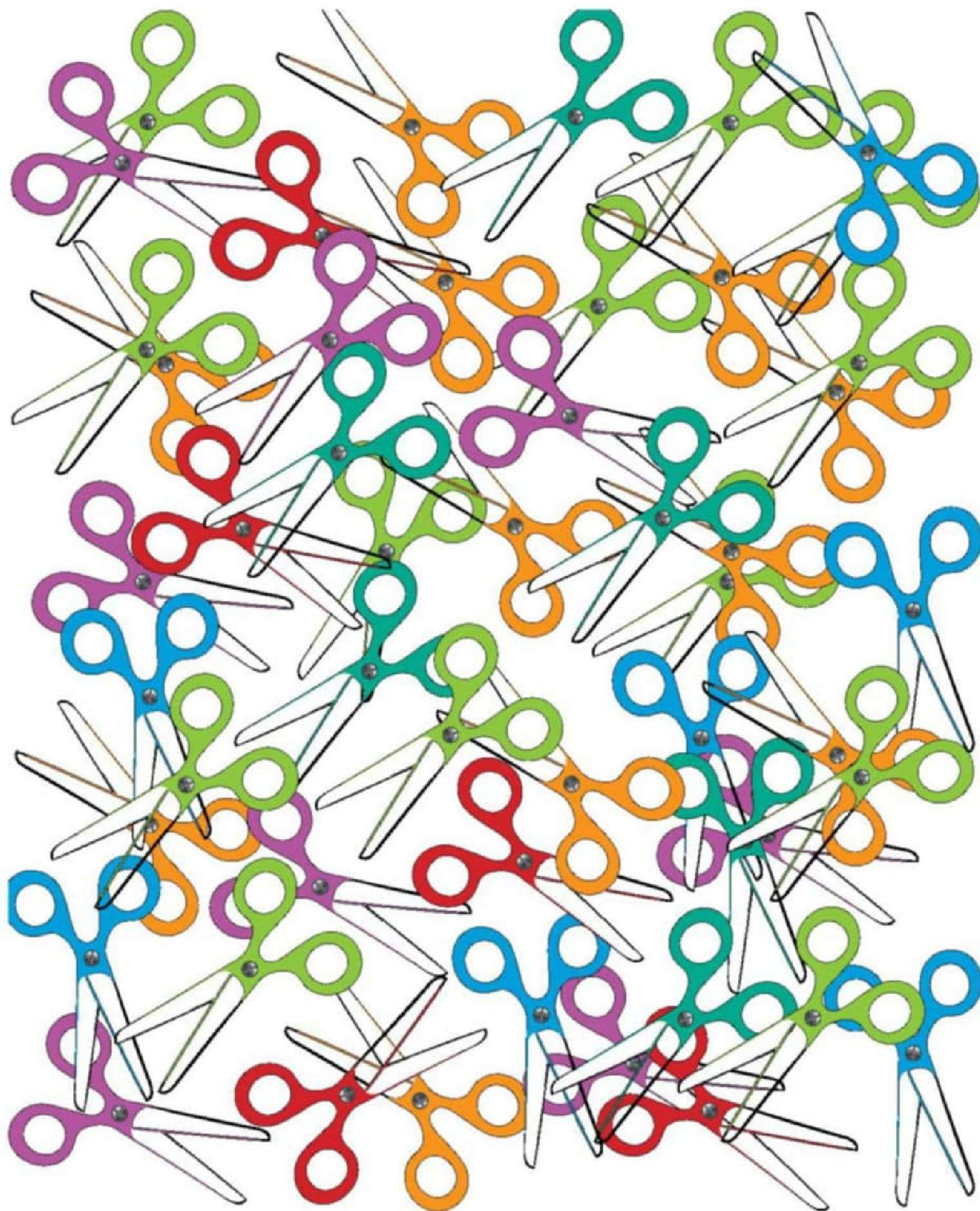
Todas estas aves tienen algo en común, excepto una. ¿Cuál es?



TODOS LOS JUEGOS SON PROPIEDAD DE READER'S DIGEST

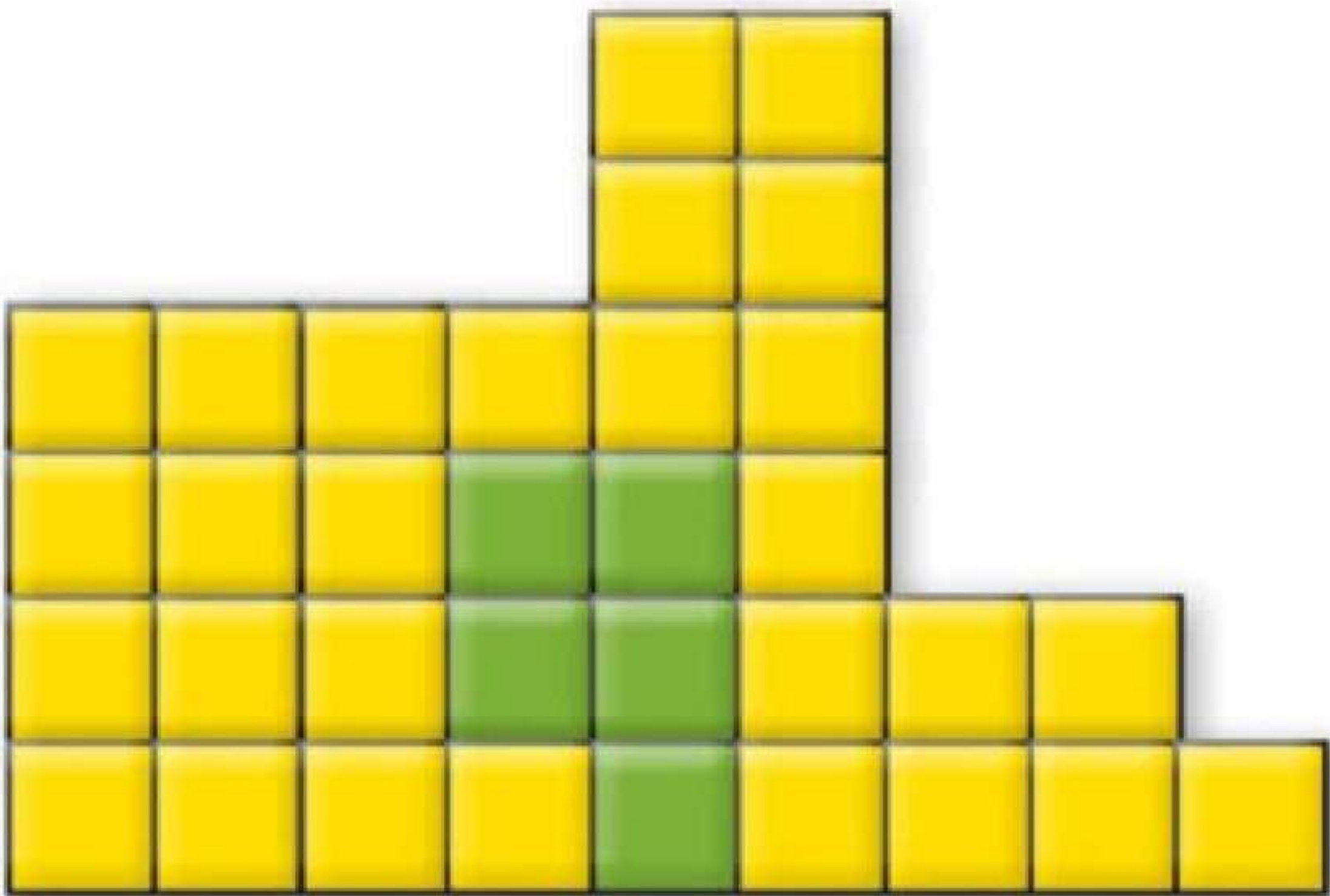
Festival de tijeras

¿Cuántos pares de tijeras ves?



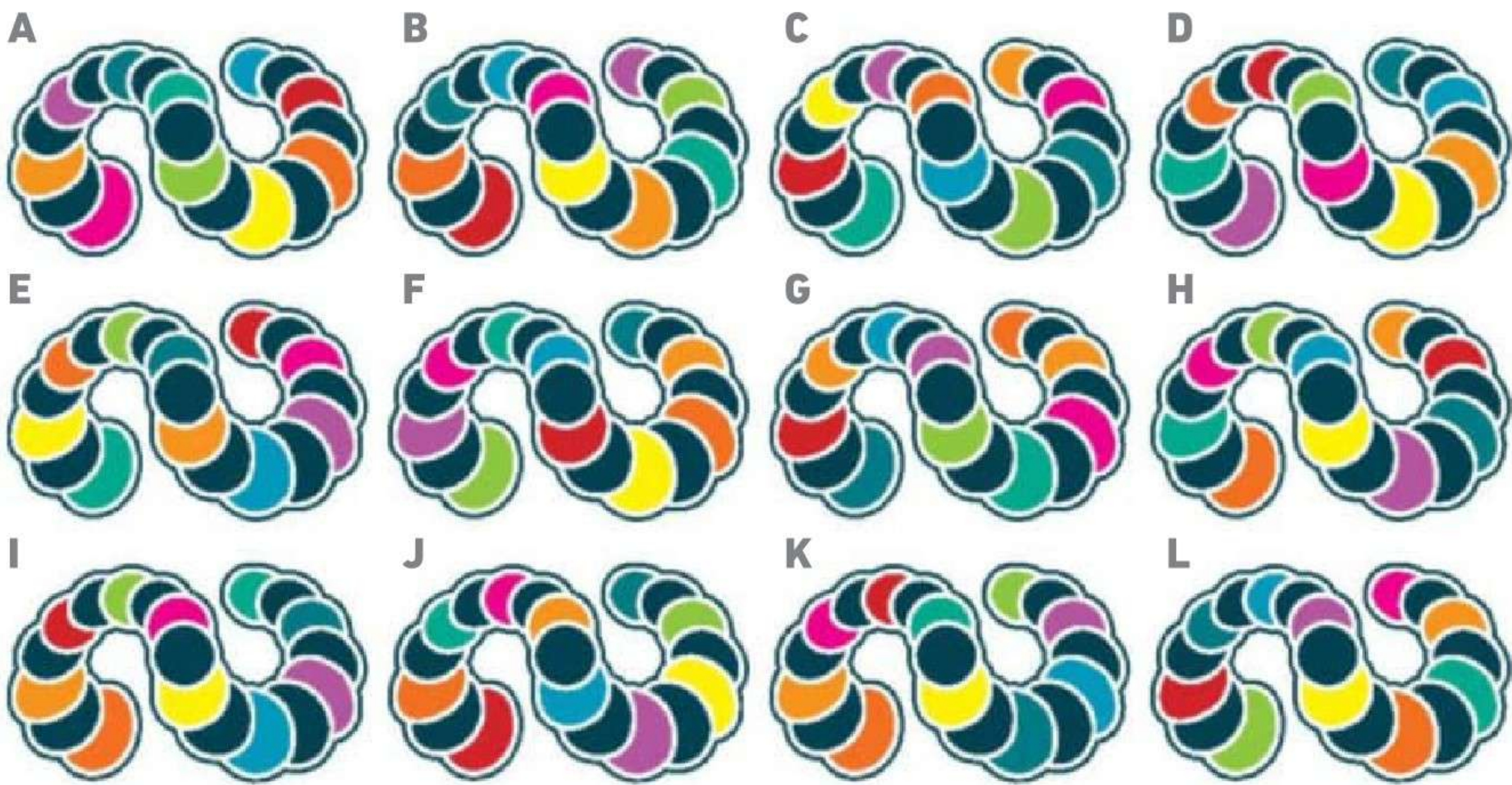
Reparto equitativo

Cuatro hermanos quieren repartirse de forma equitativa un terreno que han heredado. Traza los límites de las diferentes parcelas en las cuadrículas. Las cuatro parcelas deben tener la misma forma. Ningún límite puede atravesar el jardín (casillas verdes) que todos utilizan.

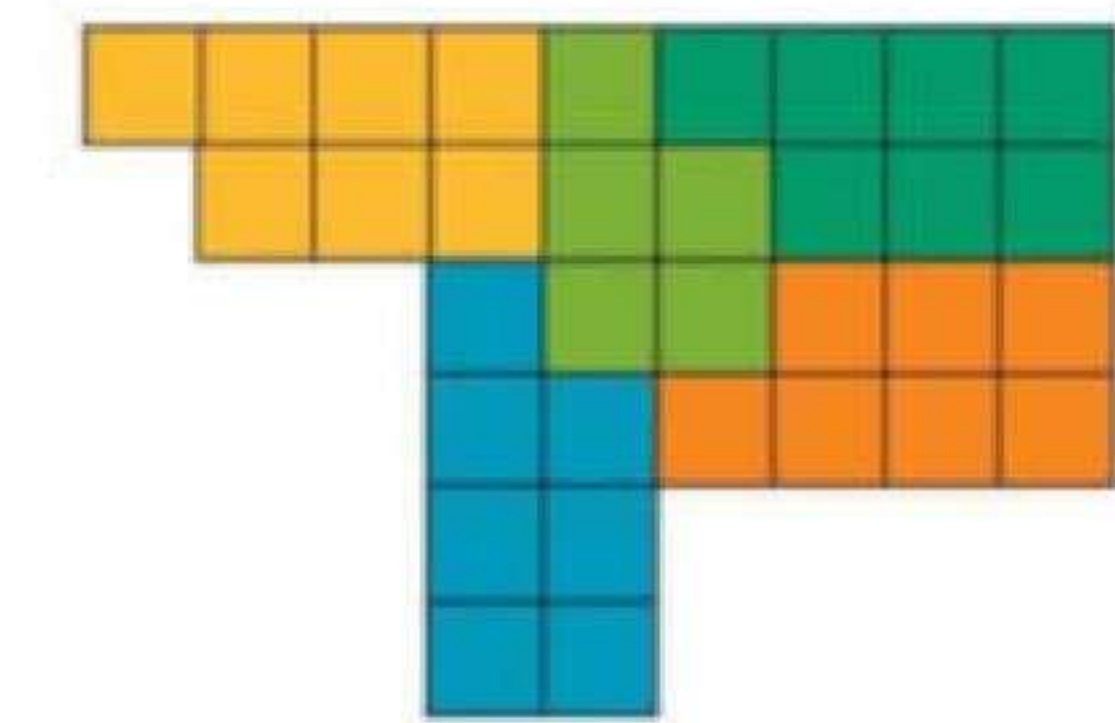


Desfile de gusanos

¿Puedes identificar al intruso?



Desfile de gusanos
G. Falta el color amarillo.



Reparto equitativo

Contar los cubos
Hay 49 cubos apilados.
Ave intrusa
C. El loro es el único que tiene el pico curvado.
Festival de tijeras
50 pares.

SOLUCIONES



1. ¿Cuál es la provincia más grande de España?

- a) Barcelona
- b) Madrid
- c) Zaragoza
- d) Badajoz

2. ¿En qué mes se celebra la famosa Tomatina de Buñol?

- a) Julio
- b) Agosto
- c) Septiembre
- d) Junio

3. ¿Cuál es el río más largo de la península ibérica?

- a) Ebro
- b) Tajo
- c) Duero
- d) Guadalquivir

4. ¿Cuántas horas de sol anuales hay de media en España?

- a) 1.000 horas
- b) 2.500 horas
- c) 780 horas
- d) 500 horas

5. ¿Cuál es el pico más alto de la España peninsular?

- a) Mulhacén
- b) Veleta

- c) Teide
- d) Aneto

6. ¿Cómo se llama el festival de música que se celebra en Benicàssim cada verano?

- a) Primavera Sound
- b) Sónar
- c) FIB
- d) Mad Cool

7. ¿Cuál es la temperatura más alta registrada en España?

- a) 44,9 °C
- b) 47,4 °C
- c) 50,1 °C
- d) 45,8 °C

8. ¿En qué ciudad se corren los famosos encierros de San Fermín?

- a) Logroño
- b) Pamplona
- c) Burgos
- d) Bilbao

9. ¿Qué arquitecto diseñó la Sagrada Familia de Barcelona?

- a) Rafael Moneo
- b) Santiago Calatrava
- c) Antoni Gaudí
- d) Luis Barragán

10. ¿Cuántas playas con Bandera Azul tiene España aproximadamente?

- a) Unas 200
- b) Más de 600
- c) Alrededor de 400
- d) Menos de 100

11. ¿Cuántos kilómetros de costa tiene nuestro país?

- a) 3.000 kilómetros
- b) 7.900
- c) 10.000
- d) 1.500

12. ¿Cuál es la isla española más extensa?

- a) Tenerife
- b) Gran Canaria
- c) Fuerteventura
- d) Mallorca

13. ¿En qué ciudad de España se abren sus patios al público ?

- a) Málaga
- b) Sevilla
- c) Córdoba
- d) Granada

14. ¿Qué selección española ganó tres torneos internacionales consecutivos entre 2008 y 2012?

- a) La Selección de baloncesto
- b) La Roja de fútbol
- c) La Selección de tenis
- d) La Selección de voleibol

Respuestas:

1. d) Badajoz, con una superficie de 21.766 km².

2. b) Agosto. Se celebra el último miércoles de mes en Buñol (Valencia).

3. b) El Tajo, con 1.038 km, aunque un 20% discurre en Portugal.

4. b) 2.500 horas de sol anuales de media: unos 300 días de sol al año de media.

5. a) Mulhacén, en Granada, con 3.479 metros de altitud. El Teide, en Tenerife, con sus 3.718 metros, lo es de España.

6. c) FIB: el Festival Internacional de Benicàssim, que se celebra desde 1995.

7. b) 47,4 °C, registrada en Montoro (Córdoba) el 14 de agosto de 2021.

8. b) Pamplona. Los Sanfermines se celebran del 6 al 14 de julio.

9. c) Antoni Gaudí. Comenzó su obra en 1883 y las obras continúan hasta hoy.

10. b) 677 en concreto. España lidera el número de playas con Bandera Azul del mundo.

11. b) El perímetro costero de España es de más de 7.900 kilómetros.

12. d) Mallorca. Con 3.640 km², es la mayor isla española.

13. b) Córdoba abre sus patios al público en mayo en esta Fiesta de Interés Turístico Nacional.

14. b) La Roja de fútbol ganó la Eurocopa 2008, el Mundial 2010 y la Eurocopa 2012.

VOCABULARIO



Salvador Gutiérrez Ordóñez
de la Real Academia Española (RAE)

“No necesitamos piedad ni que nos recuerden que somos vulnerables. Tenemos que ser tratados como iguales, y la comunicación es el medio por el que podemos conseguirlo”.

(Louis Braille)

1. súbito **A** Hueso del antebrazo.
B Ligero, volátil. **C** Repentino, que ocurre de forma imprevista.

2. prioritario **A** Relativo a prior de una congregación. **B** Que goza de preferencia. **C** Que contiene ciertos agentes infecciosos.

3. luciferino **A** Satánico, diabólico.
B Relativo a insectos que lucen en la noche. **C** Brillante, resplandeciente.

4. disuasorio **A** Que sirve de descanso en el camino. **B** Que ordena con vehemencia. **C** Que desaconseja.

5. teocrático **A** Relativo a los teucros.
B Relativo a la religión. **C** Poder fundamentado en la divinidad y ejercido por autoridades religiosas.

6. yermo **A** Triste, melancólico.
B Baldío, desértico, reseco, estéril.

C Autoridad de la Galia prerromana.

7. boreal **A** Septentrional, cercano al Polo Ártico. **B** De piel blanquecina.
C Relativo a una deidad nórdica.

8. lacustre **A** Relativo a los lagos. **B** Seto decorativo. **C** Mórbido.

9. agnóstico **A** Relativo a la carne de cordero. **B** Forma de interpretar el agnus Dei. **C** Descreído.

10. austral **A** Meridional, cercano a la Antártida. **B** Estado de maduración de quesos. **C** Austero, severo, estricto.

11. romaní **A** Relativo a la Roma medieval. **B** Procedente de Rumanía.
C Relativo a la etnia o a la cultura gitana.

12. inerte **A** Que apenas tiene peso.
B Que no oye. **C** Que carece de vida y no siente.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. súbito (C) Repentino, que ocurre de forma imprevista: “Recuerda que cada año se producen en España 30.000 muertes súbitas”.

2. prioritario (B) Que goza de preferencia: “Esta compañía se encarga de operar el avión y lo alquila a otras personas cuando el dueño no lo utiliza, pero garantizándole un uso prioritario”.

3. luciferino (A) Satánico, diabólico: “El diseño de un camino en este terreno es sin duda de una complicación luciferina”.

4. disuasorio (C) Que desaconseja: “La IA es el paradigma crucial de toda capacidad disuasoria militar en este siglo”.

5. teocrático (C) Poder fundamentado en la divinidad y ejercido por autoridades religiosas: “Pero el régimen teocrático no da señales de ceder, ni los analistas consideran que la fuerza armada vaya a hacerle cambiar de posición”.

6. yermo (B) Baldío, desértico, reseco, estéril: “Sentí que ese desierto que me habían presentado como yermo tenía ríos subterráneos”.

7. boreal (A) Septentrional, cercano al Polo Ártico: “Desde Toronto hasta el lago Superior, bosques boreales, vida salvaje, senderismo, kayak y grandiosos paisajes”.

8. lacustre (A) Relativo a los lagos: “Las Toronto Islands, con playas como Ward’s Island, ofrecen una primera inmersión suave en el paisaje lacustre”.

9. agnóstico (C) Descreído: “La culpa reinó en Occidente durante muchos siglos, primero con el advenimiento del cristianismo y luego con el de su hermano agnóstico: la Ilustración”.

10. austral (A) Meridional, cercano a la Antártida: “...produce perturbaciones como las auroras boreales y australes, visibles desde las zonas polares”.

11. romaní (C) Relativo a la etnia o a la cultura gitana: “...en la práctica la cultura romaní queda fuera de las aulas”.

12. inerte (C) Que carece de vida y no siente: “Esta condición de testigo de su propio ser supone una diferencia singular respecto de todo otro ente, inerte o vivo, natural o artificial”.

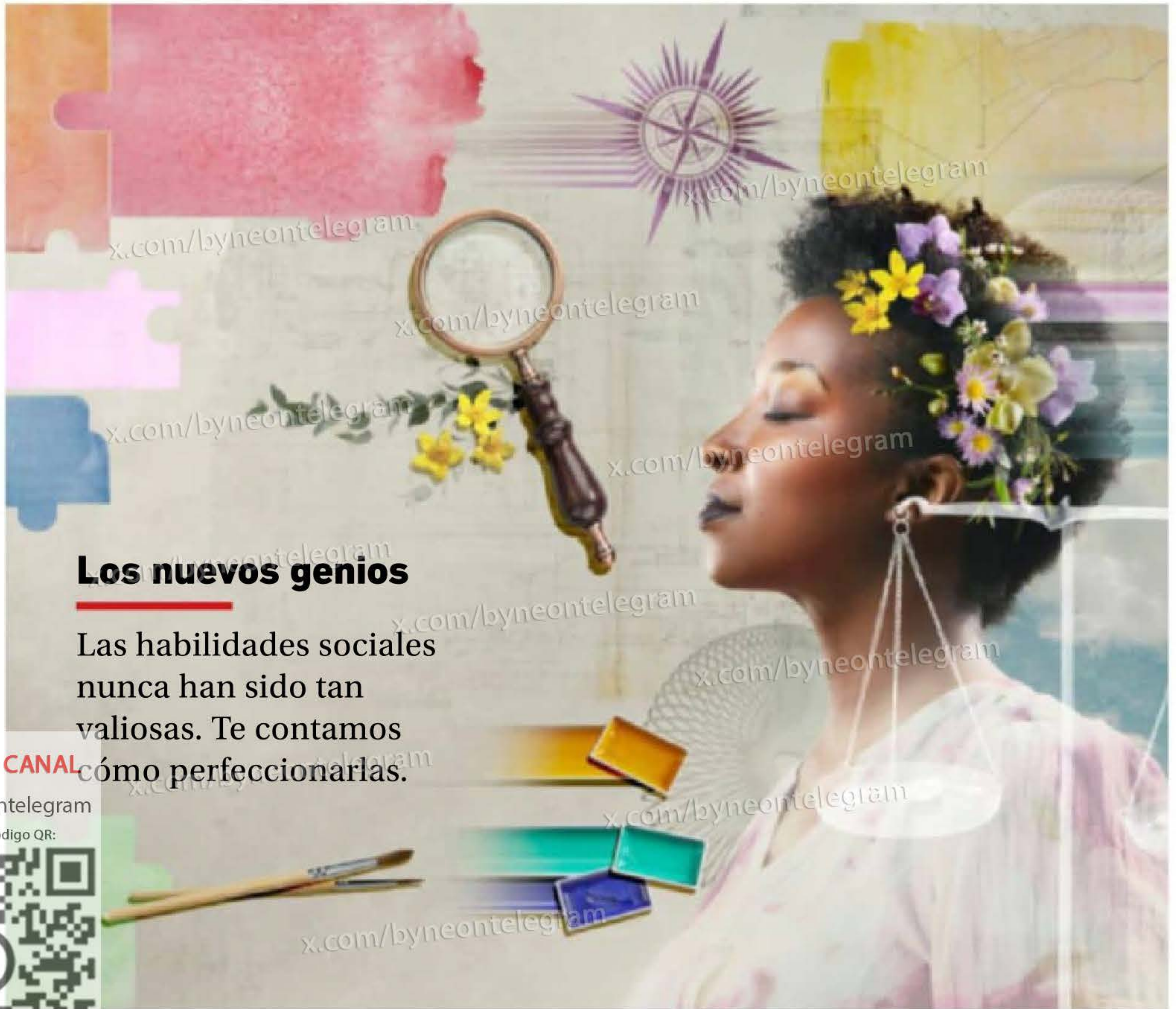
Puntuación

5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente

PRÓXIMO MES



Los nuevos genios

Las habilidades sociales nunca han sido tan valiosas. Te contamos cómo perfeccionarlas.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Los patrones del amor

Un psicoanalista habla sobre por qué las parejas siguen fracasando sobre los mismos temas en el amor.

¿Verdadero o falso?

El cáncer da miedo, así que es el caldo de cultivo perfecto para las medias verdades. Aclaremos varios mitos.

El gran robo de libros en Europa

¿Quién estaba detrás del robo de libros raros en bibliotecas de todo el continente?



Vista su muñeca con la elegancia
de una pulsera, bañada en Oro,
que rinde homenaje a nuestro país

PULSERA

Joya de España

Con 6 Charms que reflejan nuestra tradición

Bañada en Oro
y adornada con auténticas
Piedras Preciosas

Toro
RUBÍ

Quijote
DIAMANTE

Abanico
ESMERALDA

Guitarra
AMATISTA

Bandera
RUBÍ

Menina
ZAFIRO

OFERTA
ESPECIAL

Antes ~~89€~~
Ahora 59€

Una Pulsera con la esencia de España

Siéntase la mujer más elegante y orgullosa de ser española con una joya creada en homenaje a nuestra patria, en la que se captura toda la cultura y belleza de nuestro país: la **Pulsera Joya de España** de Vaccaro.

Bañada en Oro de 1ª Ley, una bonita cadena con eslabones en forma de estribo sujetan seis originales charms inspirados en los símbolos más representativos de España. En cada uno de ellos, brillan espléndidas Piedras Preciosas -rubí, esmeralda, zafiro, diamante y amatista- rodeadas por el brillo de bellos cristales y de esmalte de vivos colores.

¡Todo un símbolo de orgullo por nuestras raíces!

LLame ahora al teléfono

902 107 902

para conseguir la PULSERA

Joya de España

por solo 59€

(más 4,95€ por gastos de envío)

REGALO ESPECIAL

para los lectores de

Selecciones

READER'S DIGEST



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras 50
28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

EY26





FOTO: © JERUK / STOCK.ADOBE.COM

La velocidad es relativa

✦ página 80